¡HOLA! Especial cocina

MENÚS DE TEMPORADA PARA LAS CUATRO ESTACIONES

CENAS RÁPIDAS Y COCINAR CON MARISCO

347

RECETAS PARA TODO EL AÑO

SOPAS, GUISOS, ASADOS, ARROCES Y POSTRES

LO ÚLTIMO EN MESAS DE FIESTA

EN LOS FOGONES CON TOÑO PÉREZ Y LOS GRANDES CHEFS

ESPAÑA 10€

+ EN TENDENCIA: LAS MEJORES IDEAS **VEGANAS Y VEGETARIANAS**

rebrand.ly/byneon
byneon Neon147

VISIT…

LANZAROTE
Caliente.com

MILK FROM IRISH GRASS-FED COWS
Kerrygold
TM
200g ℮
MILK FROM IRISH GRASS-FED COWS
IRISH GRASS-FED COWS
Kerrygold
PURE IRISH BUTTER
MANTEQUILLA PURA DE IRLANDA
SALTED • CON SAL

LA NAVIDAD ES TRADICIÓN

En Kerrygold mantenemos las mejores costumbres de Irlanda de generación en generación, continúa la tradición.
Síguenos en nuestras cuentas @kerrygoldSpain de Instagram y Facebook y descubre todas las novedades que tenemos preparadas para ti.

¡HOLA! cocina

El recetario de 2023

17

103

244

173

60

ENLACE AL CANAL
rebrand.ly/byneon
O escanea el código QR:
rebrand.ly/byneon
byneon
Neon147

Nuestros chefs

6 **Toño Pérez** Hablamos en Cáceres con el reputado chef de su pasión por la cocina, por Extremadura y por su restaurante Atrio.

48 **Rodrigo de la Calle** presenta *Verdupedia,* su último libro, y nos cuenta cómo cocinar vegetales y divertirse.

Se cuece...

16 Visitamos Acueo en Asturias, donde producen ostras ecológicas en la ría del Eo, y probamos las que cocina el chef José Antonio Campo Viejo.

26 Viaje por 19 platos clásicos de la cocina española.

40 Ideas para organizar una merienda infantil campestre.

58 Descubrimos los cortes del cerdo ibérico y aprendemos a cocinarlos con Rocío Parra y Jesús Colorado.

70 Quince cenas rápidas para hacer en wok.

76 Tras las mejores direcciones *gourmets* de la provincia de Burgos.

242 Recetas veganas y en tendencia.

Mesas navideñas

90 Platos de marisco.

96 Cena de Nochebuena.

100 Comida de Navidad.

104 Cotillón de Nochevieja.

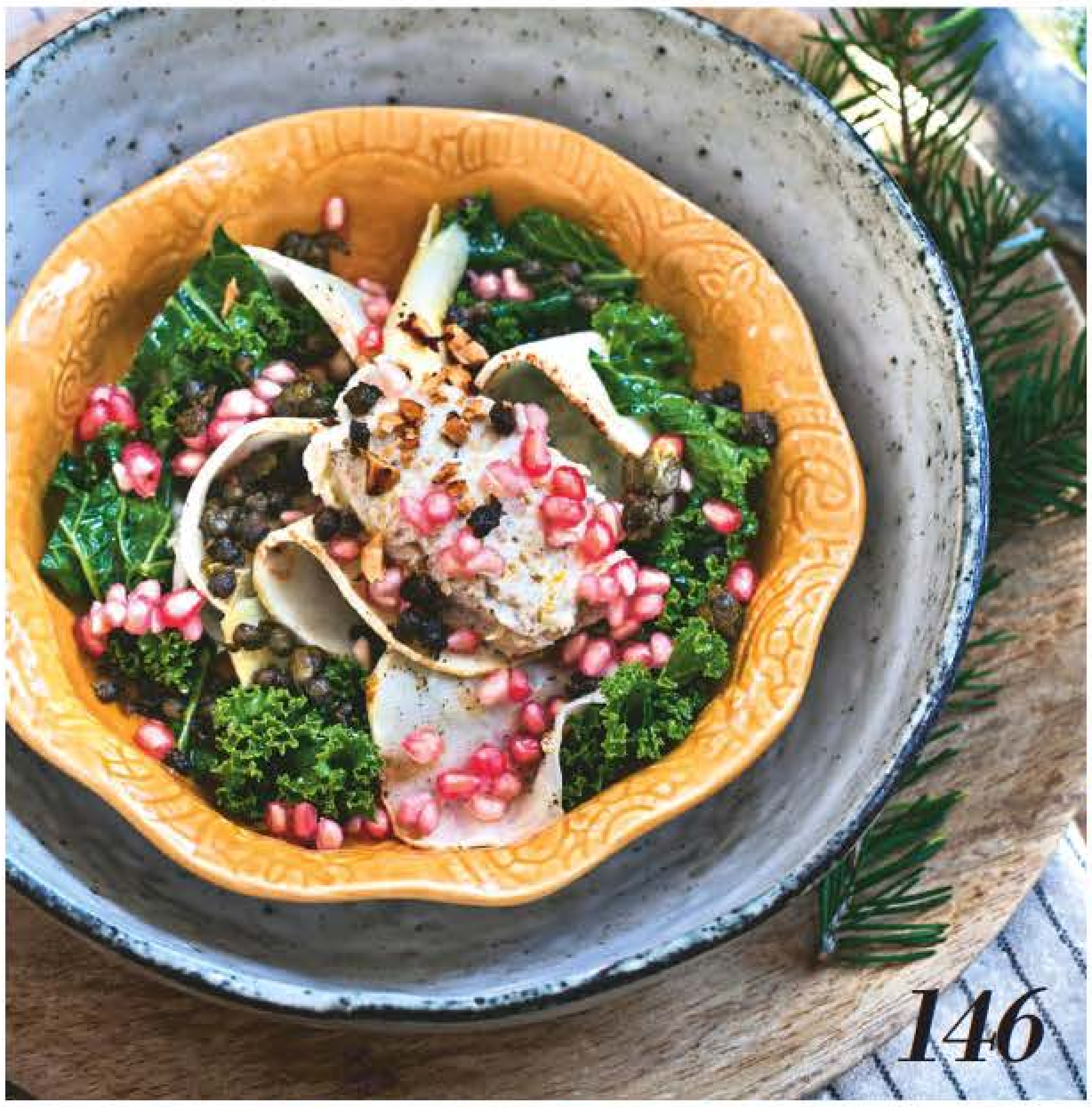
108 Feliz Año Nuevo.

Gran recetario de cocina para todo el año

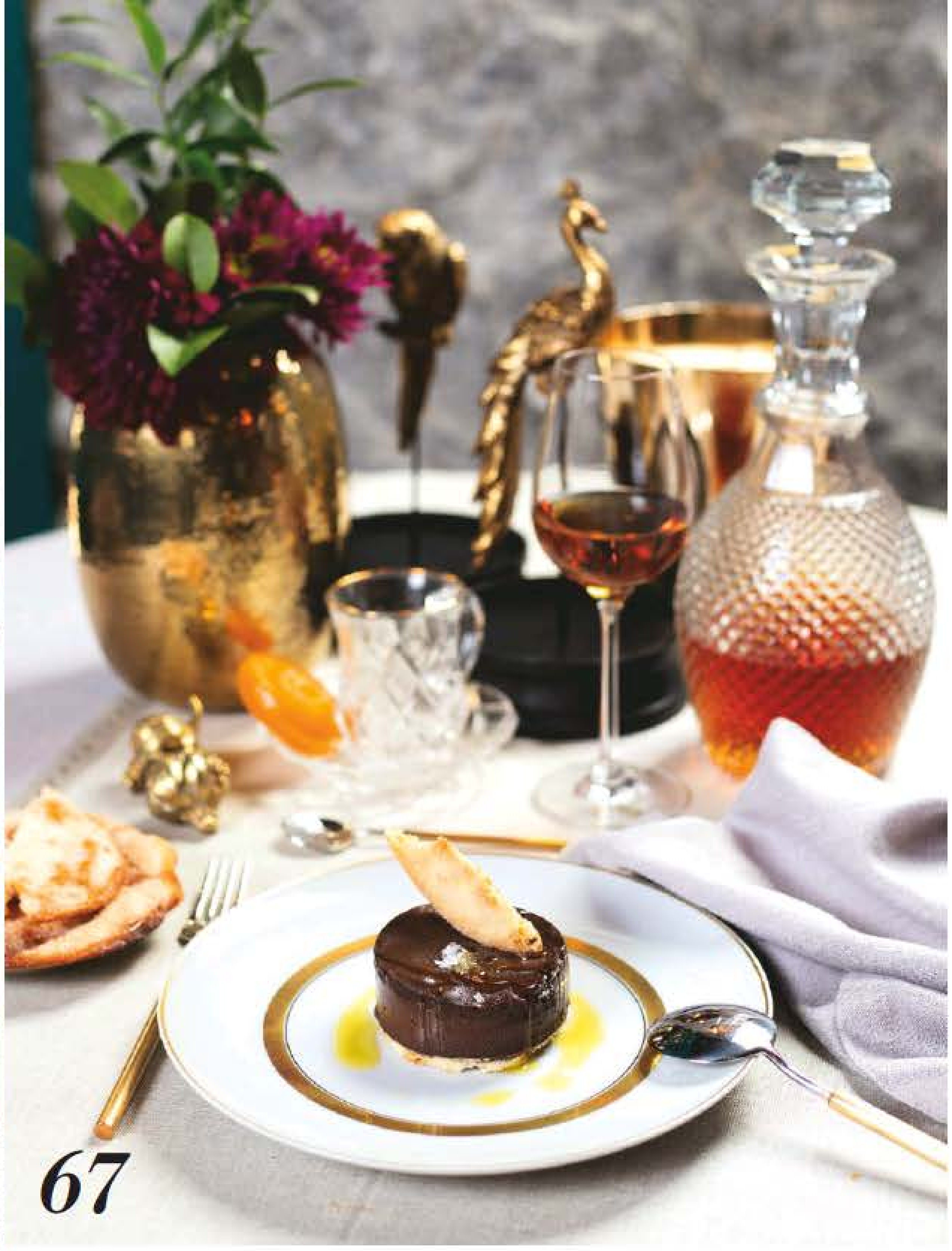
112 Primeros de otoño.

122 Segundos de otoño.

134 Postres de otoño.

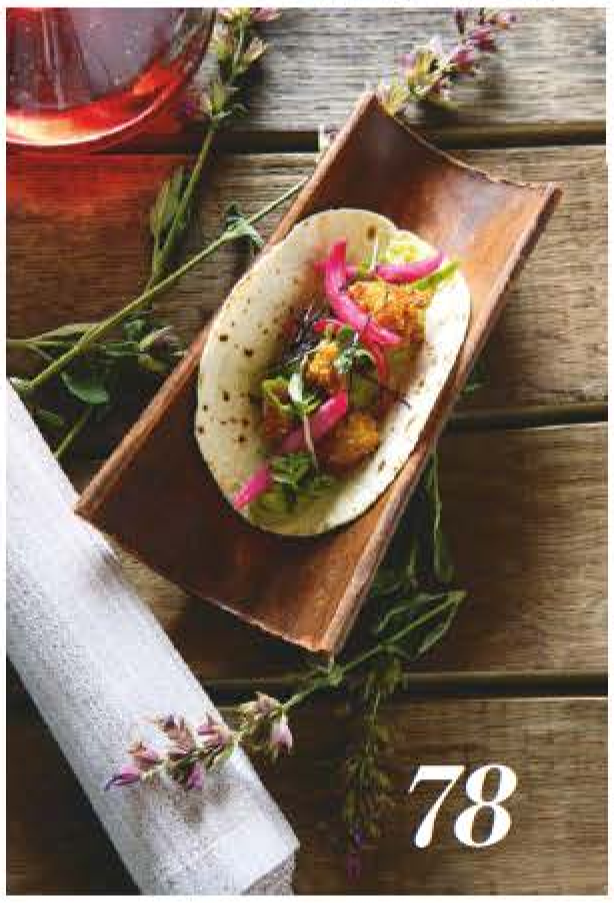


146



67

160



78

146 Primeros de invierno.

156 Segundos de invierno.

168 Postres de invierno.

178 Primeros de primavera.

188 Segundos de primavera.

200 Postres de primavera.

210 Primeros de verano.

220 Segundos de verano.

232 Postres de verano.

252 Índice de recetas.

256 Noticias frescas.

Y de postre...

258 Hablamos con Álvaro Rodríguez-Cano en el restaurante Beker6.

¡HOLA!

HOLA, S. L.

Fundadores:
Antonio Sánchez Gómez
Mercedes Junco Calderón
Eduardo Sánchez Junco

Presidente:
Eduardo Sánchez Pérez

Vicepresidentas:
Carmen Sánchez Pérez
Mercedes Sánchez Pérez

Secretaria del Consejo:
Carmen Pérez Villota

DIRECTOR:
Eduardo Sánchez Pérez

DIRECTORES ADJUNTOS: Carmen Sánchez Pérez, Mercedes Sánchez Pérez, Belén Junco

¡HOLA! ESPECIALES

DIRECTORA EDITORIAL: Uxúa Mena. **REDACCIÓN Y COORDINACIÓN:** Victoria Gómez. **DIRECCIÓN DE ARTE Y MAQUETACIÓN:** Fernando Tucci.

COCINA: Carlos de Diego y Silvia González-Sarasa

DIRECTOR GENERAL DE NEGOCIO:
Javier Junco Aguado

DIRECTOR DE PRODUCCIÓN: José de la Fuente

PUBLICIDAD:
DIRECTORA COMERCIAL: Arancha González
DIRECTORA DE PUBLICIDAD: Patricia López
JEFA DE PUBLICIDAD: Paula García Andújar
OFICINA DE BARCELONA: Georgina Pares

DISTRIBUCIÓN Y MARKETING:
DIRECTOR DISTRIBUCIÓN Y TRADE MKTING: Juan Pablo Orelle
MARKETING: Pilar del Valle

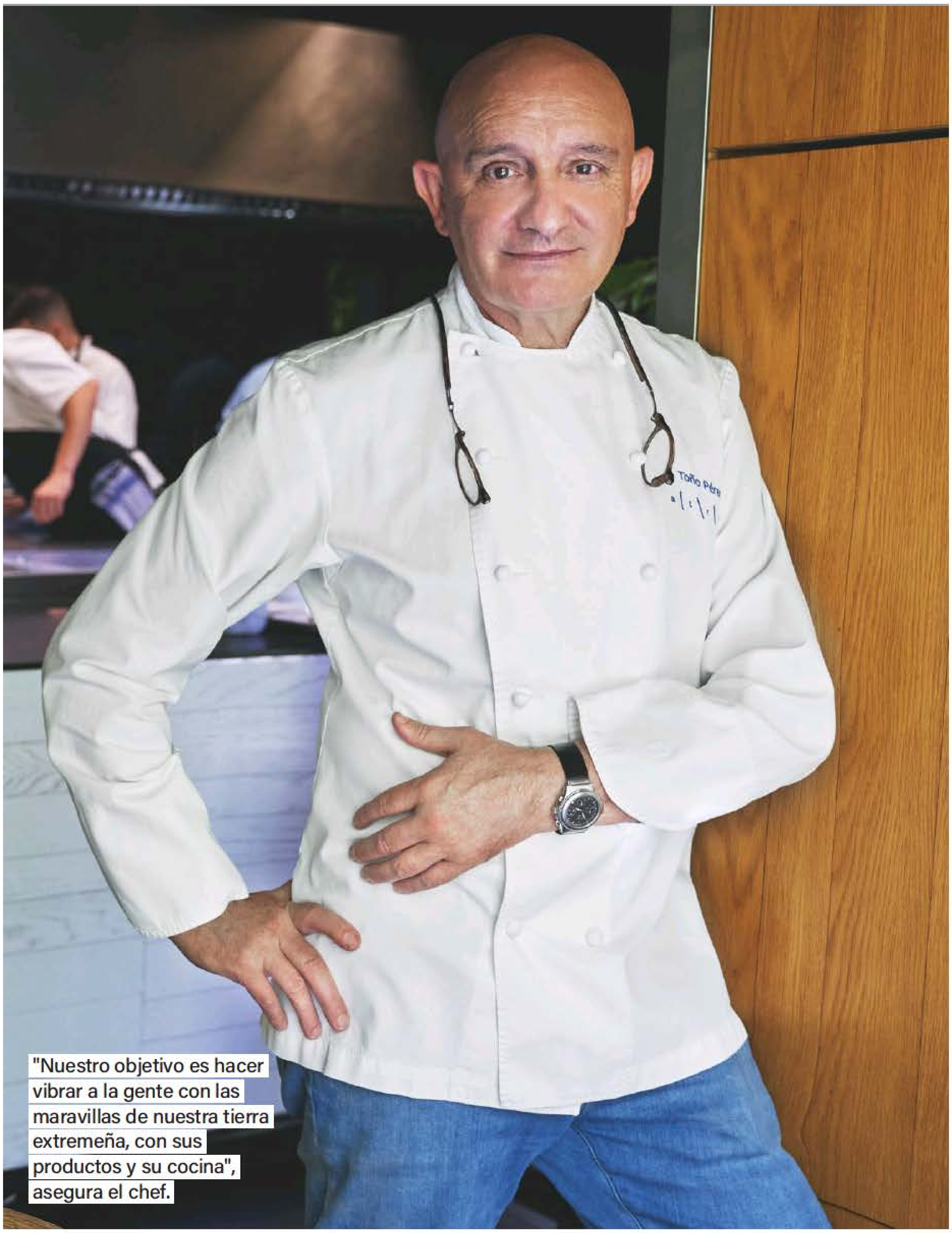
SUSCRIPCIONES Y ATENCIÓN AL CLIENTE:
Ramón Junco suscripciones@hola.com Tel. 91 781 18 20
SINDICACIÓN DE CONTENIDOS: Marian Bausá

DEPARTAMENTO ADMINISTRATIVO FINANCIERO Y RR.HH.:
DIRECTORA: Cristina Corral

IMPRESIÓN:
Rotocobrhi, S.A.U. Ronda de Valdecarrizo,13,
28760-TRES CANTOS, MADRID. Printed in Spain.
Depósito legal: M–51.805-2001.

**Toda la correspondencia debe dirigirse a HOLA, S. L.
Apartado de Correos núm. 6.082. 28080-MADRID.
Atención al cliente y sugerencias: sugerencias@hola.com.**

Hay mermeladas,
y luego está la mermelada.
ALBARICOQUE
LA VIEJA FÁBRICA
Desde 1834
La mermelada
LA VIEJA FÁBRICA
Desde 1834
La auténtica



"Nuestro objetivo es hacer vibrar a la gente con las maravillas de nuestra tierra extremeña, con sus productos y su cocina", asegura el chef.

TOÑO PÉREZ

La cocina del placer de los sentidos

Los paladares más exigentes tienen en el corazón de la ciudad de Cáceres al chef Toño Pérez y al sumiller José Polo, dos valores seguros para vivir una gran experiencia gastronómica, con una cocina apegada a los productos de la tierra. Hablamos con ellos de los sabores de Extremadura, del hotel que acaban de inaugurar y del alma que ponen en sus creaciones.

TEXTO VICTORIA GÓMEZ DÍAZ **FOTOS** JAVIER SALAS

"Este bocado es un guiño al 'vitello tonnato' italiano, nos pareció divertido hacerlo con cabecero de lomo a baja temperatura"

N.º 1

Porco tonnato

ingredientes

Para la salsa tonnata
● 380 g de atún ● 100 g de yema de huevo pasteurizada ● 100 g de mayonesa ● 30 g de alcaparra ● 70 g de anchoa ● 60 ml de limón ● 500 g de aceite de girasol ● 1,8 g de sal ● 100 ml de agua ● glutamato ● 10 g de proespuma frío.
Para el cabecero de lomo
● 1 cabecero de lomo
● 200 g de manteca de cerdo
● 30 g de pimienta negra en grano ● sal. **Para decorar**
● 6 alcaparras fritas y 6 hojas de zanahoria por persona ● aliso blanco ● pimienta negra ● sal.

elaboración

La salsa tonnata Triturar primero la anchoa, el atún, la alcaparra, el zumo de limón, la mayonesa, la yema y el glutamato hasta hacer una pasta fina. Emulsionar con el aceite de girasol, echar el agua, colar, añadir el proespuma frío y envasar al vacío. **El cabecero de lomo** Poner sal y bien de pimienta negra por toda la pieza (bastante cantidad). Calentar la manteca y agregar a la pieza para que tenga por todos lados sin manosear mucho, ya que se desprende la manteca con la pimienta. Marcar en el Josper bien caliente, con el tiro de arriba cerrado y el de abajo abierto para que suelte bastante humo. Envasar en caliente para que suelte todo el jugo, cocinar de 10 a 12 h a 54º (toda la noche). Colar las alcaparras, pasar por agua en un recipiente apretando con las manos para que suelte la salmuera/vinagre, colar y repetir la operación unas cuatro veces más. Colar, estirar en bandeja, hornear de 5 a 8 min a 200º, hasta que estén casi secas. Freírlas en aceite de girasol hasta que se doren.

presentación

Cortar en lonchas finas el lomo (unas cuatro lonchas) y disponerlas en el plato dando volumen. Adornar con seis hojas de zanahoria, seis alcaparras fritas y un poco de aliso blanco.

> **"En bodega, nuestra última incorporación es una botella de 1980. Nos la hizo llegar un cliente tras el robo y se lo agradeceremos siempre"**

A la izquierda: Toño Pérez en su sala. Debajo: la cocina en plena ebullición y detalle arquitectónico del hotel y restaurante Atrio.

LO QUE MÁS LE INTERESA al gran cocinero Toño Pérez (Casar de Cáceres, 1961) es que la persona que come en su casa se olvide de sus problemas por unas horas y viva una experiencia sensorial placentera. No solo que salga satisfecha, que también, sino que su paso por Atrio le deje pensando, llegue a calar en su alma. Hace 37 años que el chef y su pareja, José Polo, sumiller y jefe de sala, inauguraron el restaurante Atrio en el corazón del Cáceres medieval. Juntos iniciaron esta aventura y juntos han sabido reinventar, década a década, una manera de ejercer la restauración, desde la excelencia y el respeto al producto y a la tierra. Desde muy jóvenes, con mucha ilusión y valentía, convinieron en emprender un proyecto gastronómico que los ha llevado a cosechar muchos premios; entre ellos, dos estrellas Michelin. En 2010 abrieron el hotel Atrio, toda una proeza arquitectónica construida de la mano de los arquitectos Emilio Tuñón Álvarez y Luis Moreno Mansilla; y no hace mucho una 'casa de comidas' en Torre de Sande, con una vocación culinaria de compartir y tapear de manera más informal. Y ahora están a punto de abrir al público un nuevo hotel de lujo en el recién rehabilitado palacio Paredes de Saavedra. Por sus mesas ha pasado lo más granado de la gastronomía española, personajes famosos y amigos de todo el mundo. El camino no ha sido fácil. Hablamos con el chef de esta trayectoria, de su cocina y de su pasión por Extremadura.

¿Qué es lo que más te gusta de dedicarte a la gastronomía?
Es una profesión preciosa que al final te acaba atrapando. Ser copartícipes de los momentos de felicidad de los demás es una suerte, pero también una gran responsabilidad. Cuando haces elaboraciones gastronómicas y eres capaz de contarle con ellas a esa gente que te visita, quizá de otro país u otra latitud, cómo es nuestra tierra, entonces se produce una experiencia mágica. Porque a lo mejor les das un bocado muy enraizado, muy extremeño, y son capaces de sentir cosas especiales, y eso, eso, con eso te vas a dormir tranquilo.

¿Cómo es tu cocina, esa cocina que lleva triunfando más de tres décadas y que se reinventa cada temporada?
Es una cocina muy amable y 'disfrutona', con sabores especiales, pero basada en una serie de registros que le encantan a todo el mundo. Porque, como yo digo, ¿a quién no le gusta un buen plato de jamón? Habrá a quien no le guste, claro, pero es raro.

¿Qué puede esperar un comensal que se sienta a tu mesa?
Nuestro objetivo es hacer vibrar a la gente con las maravillas de nuestra tierra, nuestros productos, nuestra cocina. Siempre le planteamos al comensal que vamos a hacer un viaje, un recorrido por nuestro territorio, según la temporada en que estemos, y un compañero de viaje que nos hemos buscado siempre es el ibérico, con un guiño muy particular.

"Me encanta emplear productos silvestres en mis elaboraciones. Aportan aromas y sabores campestres muy particulares"

N.º 2

Gazpachuelo iberico, presa semicurada y encurtidos

ingredientes

Para el gazpachuelo ibérico

- 176 g de panceta curada
- 400 ml de agua
- 200 g de mayonesa
- 15 g de sal.

Para la presa semicurada

- 1 presa ibérica
- 20 g de sal
- 10 g de pimienta negra molida
- 8 g de sal nitro.

Para el aceite pimentón

- 100 ml de aceite oliva
- 3 ajos
- 8 g de pimentón
- encurtidos
- hierbabuena
- 1 cebolleta.

elaboración

El gazpachuelo ibérico En una olla colocar el agua, la panceta curada en trozos sin piel y sal y cocinar hasta que esté tierna. Triturar en Thermomix junto con la mayonesa, colar y reservar.

La presa semicurada Rebozar la presa con las sales y la pimienta negra molida y colgar en la cámara durante casi dos semanas. Reservar en frío.

El aceite pimentón Cortar en láminas los ajos, sofreír en el aceite hasta casi dorar, apartar del fuego, agregar el pimentón y reservar. Cortar los encurtidos al gusto y reservar. Cortar la cebolleta en aros finos y reservar.

presentación

Colocar en la base del plato unos encurtidos (cebolla y pepinillo, por ejemplo), unos trozos de presa semicurada, unas hojas de hierbabuena, unos aros de cebolleta, unas gotas de aceite pimentón y, por último, el gazpachuelo ibérico bien frío.

EN LA BODEGA DE ATRIO

En el centro: José Polo, la otra 'mitad' de Atrio. A la derecha: José Luis Paniagua, sumiller jefe. A la izquierda: José Luis Ramos, ayudante de sumiller.

RESPONSABLE DE UNA DE LAS BODEGAS más interesantes del mundo, con cerca de 40.000 referencias, José Polo –que forma, junto con su pareja, Toño Pérez, la columna vertebral de Atrio (47 años juntos)– no sabía nada de vinos cuando empezó. Su afán de conocimiento y su curiosidad natural le han llevado a convertirse en un experto en la materia y en un coleccionista de primer orden. Él mismo nos lo cuenta...

¿Cuáles son las botellas más apreciadas de tu bodega?

Quizá nuestra colección de Château d'Yquem, pero cualquiera de las botellas que tenemos son maravillosas.

¿Qué vino aconsejas tomar con el Menú Experiencia Atrio?

Uno con mucho cuerpo o un tinto suave.

¿Cuál es el vino que hay que degustar con la perdiz al modo de Alcántara?

¡Uf, qué difícil! Es una receta complicada porque se elabora con un oporto. Quizá sugeriría un oporto o un blanco.

¿Y con la papada con caviar?

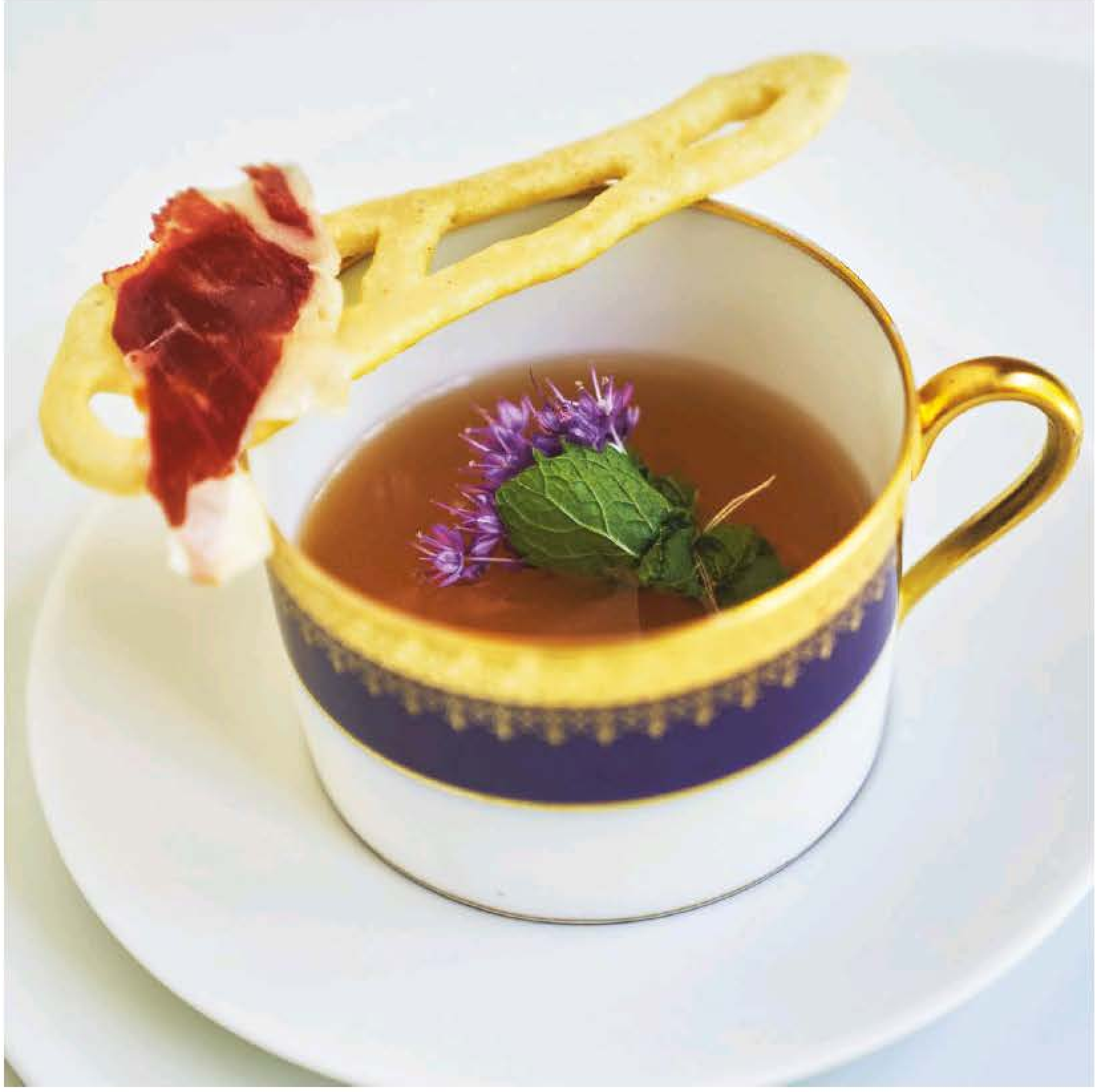
Me tomaría, sin duda, un champán un poco ajerezado.

De tu extensa colección de champanes (44 bodegas entre grandes y pequeños productores), ¿con cuál vas a celebrar el nuevo año?

Con una botella de Jacques Selosse.

¿Cuál es tu última adquisición?

Pronto hará un año desde que sufrimos el robo (en octubre de 2021 les sustrajeron 45 botellas valoradas en 1,6 millones de euros; entre ellas, un Château d'Yquem de 1806). Pero una de las más antiguas que tenemos es un malvasía de 1853 de Madeira (Portugal). La última incorporación es una botella de 1980 gran reserva de la bodega La Rioja Alta. Nos la hizo llegar un cliente vasco cuando se enteró de nuestra pérdida y se lo agradeceremos siempre.



N.º 3

¡Jamón, Jamón!

ingredientes

Para el consomé de jamón ● 1600 g de agua ● 250 g de virutas de jamón. **Para la pata de jamón crujiente** ● 80 g de harina de garbanzos ● 40 g de harina de arroz ● 120 g de maicena ● 118 g de cerveza sin gluten ● 118 g de agua ● 50 g de huevo ● 12 g de mantequilla ● 8 g de sal ● 10 g de azúcar ● 400 ml de aceite de girasol ● 2 moldes de pata de jamón ● hierbabuena ● flores varias ● jamón ibérico recién laminado.

elaboración

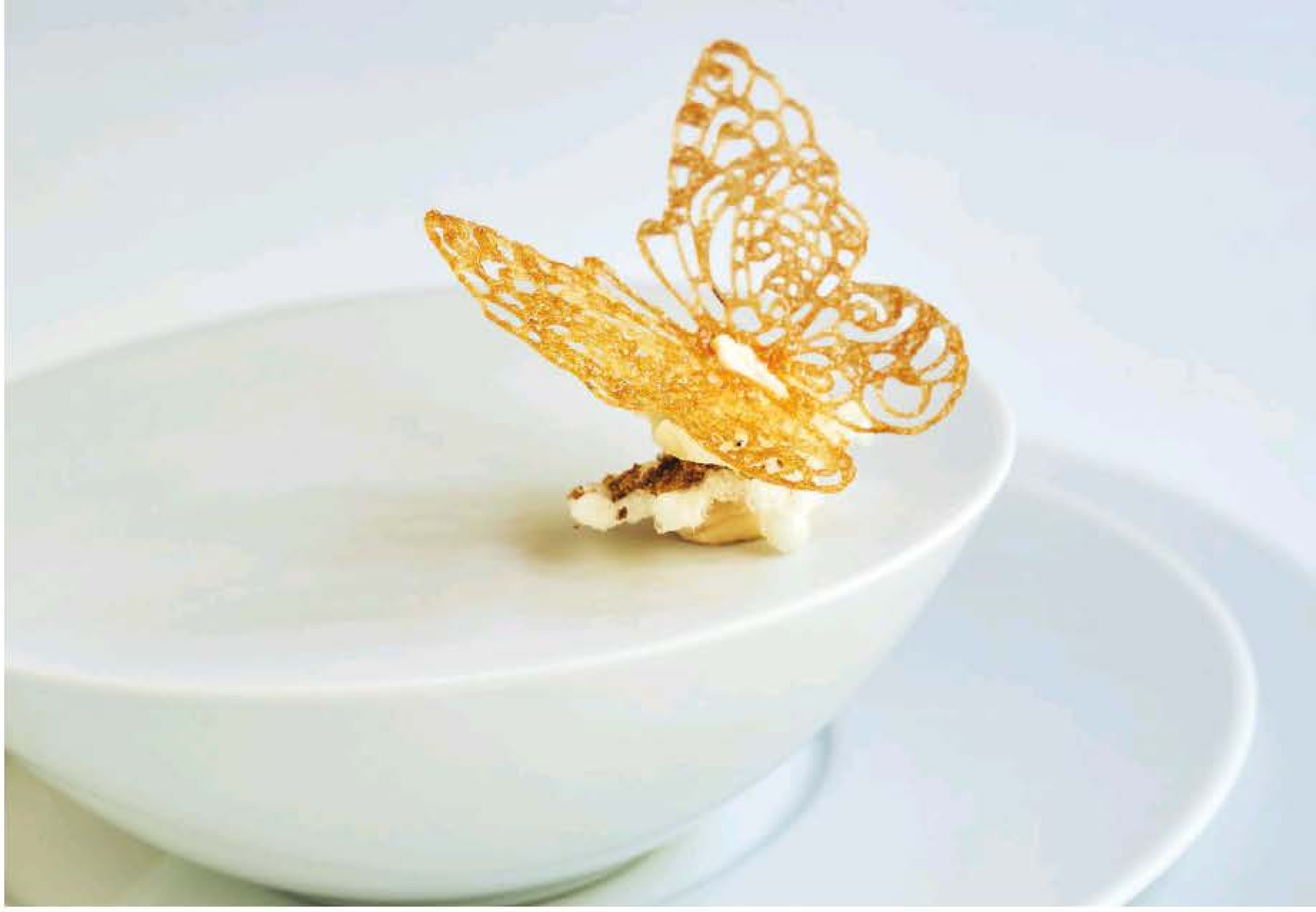
El consomé de jamón Infusionar las virutas de jamón en el agua, colar y reservar. **La pata de jamón crujiente** Triturar todos los ingredientes y dividir el aceite en dos cazos de 200 ml. En uno colocar los moldes de pata de jamón en aceite caliente e impregnar en la masa formando una película, freír en el otro cazo de aceite y reservar el crujiente.

presentación

Calentar el consomé, presentarlo en una taza y colocar encima el ramo de hierbabuena y las flores en un atadillo simulando una infusión. En un borde de la taza colocar la pata de jamón crujiente y, por último, la lámina de jamón.

N.º4

Mariposa



ingredientes

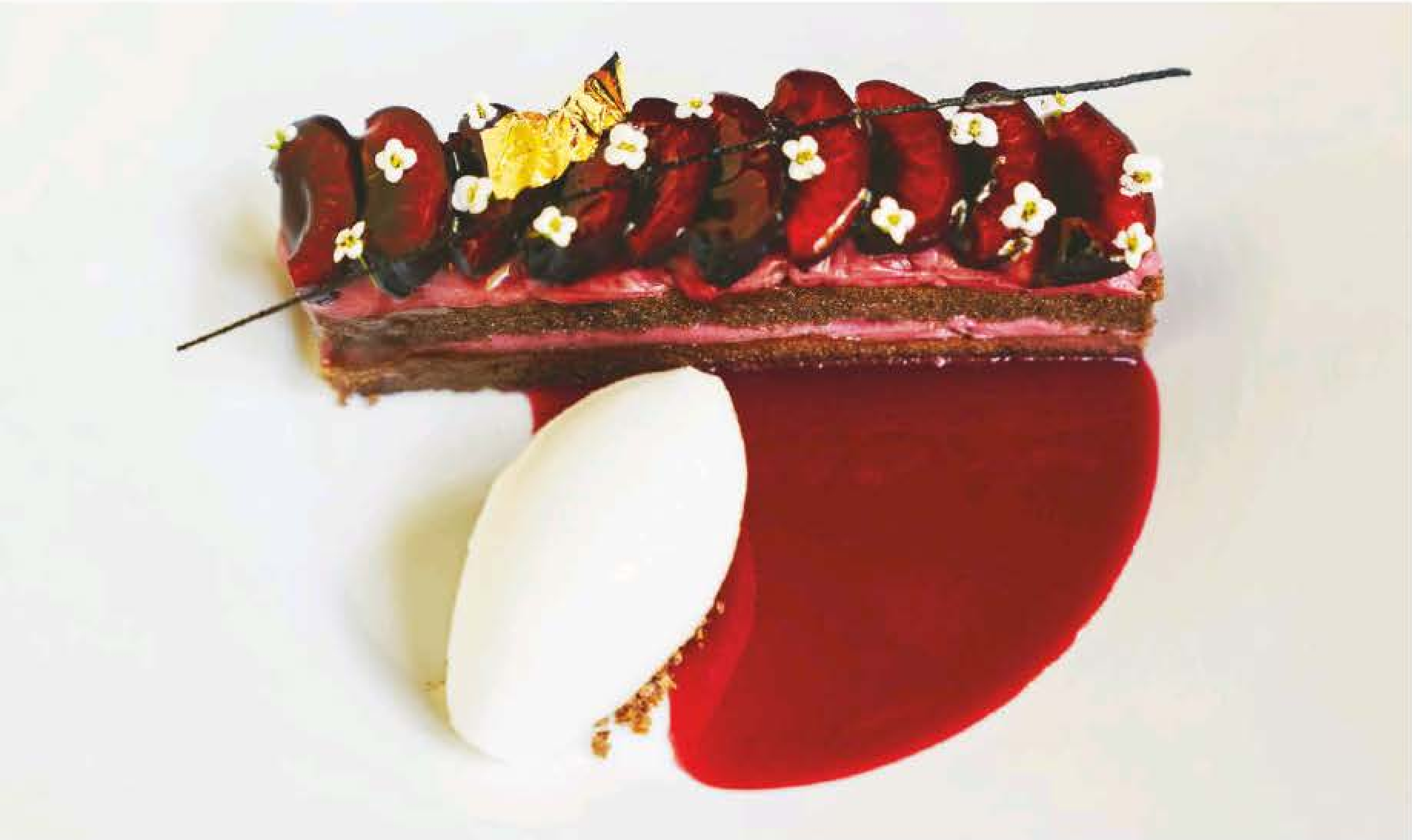
• Rabo de cerdo tostado. **El mayo salmón ahumado** • 50 g de mayonesa • 150 g de salmón ahumado. **El crujiente de patata** • 35 g de almidón de patata • 300 g de agua • 50 g de puré de patata. **La masa de taro** • 640 g de taro • 113 g de manteca de cerdo • 200 g de almidón de arroz glutinoso • 2 g de bicarbonato de sodio • 12 g de sal. **Las mariposas** • pasta de taro de las empanadillas • polvo de alga codium.

elaboración

El rabo Una vez bien tostado, picar a cuchillo para que quede casi en polvo, reservar. **El mayo salmón** Introducir todo en la Thermomix y triturar hasta hacer una pasta, meter en manga y reservar. **El crujiente de patata** Colocar en un cazo el agua y el almidón, levantar hasta formar un gel y agregar el puré de patata, estirar sobre la deshidratadora y secar. Freír, cortar del tamaño deseado y reservar. **La masa taro** Derretir la manteca, pelar el taro, cortar en rodajas iguales y cocinar al vapor hasta que esté tierno. En la Thermomix poner todos los ingredientes y triturar hasta formar una masa lisa y homogénea, que se despegue. Echar parte de la masa entre dos láminas de acetato y estirar finamente con rodillo. Congelar y separar una lámina. Perforar con forma circular, volver a congelar para poder separar del plástico los discos. Guardar los discos congelados y reservar hasta la hora de montar la empanadilla. En cuanto se descongela, se vuelve muy frágil la masa, por lo que debe ser congelada para freírla. **Las mariposas** Estirar la pasta de taro sobre el molde de mariposas (ojo, tiene que quedar bien estirado), cocinar a 200º durante 3 min, 3 de viento, sacar y reservar. En la freidora meter la mariposa 1 s (tiene que burbujear), sacar, doblar con cuidado sobre papel para quitar el exceso de aceite y reservar.

presentación

Sobre una base de crujiente de patata, colocar un poco de crema de salmón, trozos de rabito de cerdo, papel de tapioca encima y espolvorear el polvo de alga codium. Poner sobre el plato un punto de mayo de salmón y el crujiente anterior. Por último, un poco de mayo para pegar la mariposa y que quede perfecta.



N.º5

tarta de cereza, helado de coco y salsa de frutos rojos

ingredientes

• 1 plancha de bizcocho. **Para la ganache de cereza** • 350 g de chocolate blanco • 550 g de pasta de cereza • 300 g de crema pastelera • 135 g de nata • 42 g de mantequilla • 5 hojas de gelatina. **Para el helado de coco** • 500 ml de puré de coco Boiron • 200 ml de agua • 80 g de azúcar. **Para la salsa de frutos rojos** • 1 kg de frutos rojos • 300 g de azúcar. **Para decorar** • papel de oro • palitos de cacao • cereza picota • brillo neutro.

elaboración

Cortar el bizcocho en un rectángulo de 10 x 3 cm y reservar. **La ganache de cereza** Derretir la nata con el chocolate blanco, agregar todos los ingredientes restantes y triturar. Reservar en frío en una manga pastelera. **El helado de coco** Levantar el agua y el azúcar, mezclar con el Boiron, introducir en vaso de Pacojet, congelar, turbinar y reservar. **La salsa de frutos rojos** Mezclar los frutos rojos con el azúcar. Dejar macerar en la nevera toda la noche, colar y reservar el líquido en frío. Cortar las cerezas por la mitad, quitar el hueso, partirlas en cuartos y reservar.

presentación

Colocar una lámina de bizcocho y, encima, una capa de ganache de cereza, disponer otro bizcocho y hacer otra capa de ganache. Poner encima las cerezas y napar con el brillo neutro derretido. Adornar el plato con pétalos de aliso, papel de oro, palitos de cacao y, al lado, el helado de coco. Acompañar con la salsa de frutos rojos.

Y este es el mejor pretexto para hablar de la dehesa. La experiencia de Atrio es un menú, ejemplo de nuestras elaboraciones, que consta de veinte bocados.

Entonces, el ibérico es el hilo conductor de tu cocina...
Es un producto maravilloso y absolutamente único. Date cuenta de que el cerdo extremeño vive en libertad en la dehesa, come solo lo que encuentra en ella, que son productos naturales: las bellotas, las raíces, las rastrojeras... Y el resultado es excepcional, tanto las carnes en fresco como los embutidos. Cuando haces un análisis de la proporción de proteína con la materia grasa, esa grasa de esa calidad, con un contenido de ácido oleico casi más alto que el aceite de oliva... es un equilibrio perfecto.

¿Y qué ocurre con esas personas que han decidido no comer carne?
Cuando vienen a mi restaurante y me dicen que no la toman por un compromiso medioambiental, yo les digo: no hay compromiso medioambiental más grande que consumir ibérico. Podrás no consumir otras carnes, pero el ibérico sí. En Extremadura, una de las zonas más humildes de la Unión Europea, casi el 80 por ciento del territorio está protegido. Aquí, la gente se dedica al campo y, si dejas de consumir ibérico, estás estrangulando nuestra economía.

"Si hay un vegano a nuestra mesa, le preparamos el mismo menú pero adaptado"

"Ser copartícipes de los momentos de felicidad de los demás es una suerte, pero también una gran responsabilidad".

¿Y los que se declaran veganos?
Nosotros no hacemos distingos con los veganos, les preparamos el mismo menú, con las mismas elaboraciones, pero con un itinerario vegetal. Y les encanta, al final se trata de que la gente lo pase bien.

La memoria, los sabores del recuerdo, ¿te inspiran las nuevas recetas?
Aquí, en Extremadura, contamos, por la zona de Miajadas (considerada Capital Europea del Tomate), con unos tomates excepcionales, que secan al sol y tienen un sabor increíble. La sopa de tomate con higos tiene mucha tradición, tanto que a la gente de por aquí les recuerda, cuando la toman, a la cocina de sus abuelas. Así que se me ocurrió llevar mi sopa de tomate a la Semana de la Moda de Nueva York cuando estuvimos allí hace poco. Y, cuando las modelos, los fotógrafos y la gente que estaba en el salón la probaron, les encantó mi receta de la sopa de tomate, que se come con los dedos, por cierto, un bocado precioso con mucha personalidad. Pues mira qué maravilla que la receta más tradicional y humilde puede ser la reina de la noche de Nueva York.

Me llama la atención en tu cocina esos ingredientes que no se pueden cultivar, esos productos silvestres...
Esta tierra es como un pequeño Amazonas que expulsa oxígeno al medioambiente. La dehesa te ofrece productos, desde la caza a los espárragos trigueros maravillosos, las criadillas, las setas, la trufa, esos manojos de espárragos que crecen alrededor de las encinas, muy de temporada, de esos que los hay o no los hay, y son absolutamente mágicos, con muchísima personalidad. Esos productos silvestres están muy relacionados con la economía de subsistencia. Extremadura es uno de los mayores productores de setas de este país, aunque luego se las lleven todas los italianos. Son productos de verdad, a la merced del campo, no tienen fertilizantes. Para los paladares poco acostumbrados son sabores espectaculares y me encanta emplearlos en mis elaboraciones porque aportan aromas y sabores campestres muy particulares.

¿Qué hay de nuevo esta temporada?
Pues la perdiz al modo de Alcántara, un plato muy extremeño de la cocina monacal, siempre en contacto con la historia de nuestro territorio. Te explico un poco sus ancestros. Nosotros teníamos dos conventuales, Alcántara y Guadalupe, donde se oficiaba a nivel gastronómico con unos niveles impresionantes y una cocina muy rica, muy sofisticada, de ahí vienen lo que son las recetas *à la mode*, que pasan a Francia con las tropas de Napoleón y que en muchos casos, como en el de este plato, la gente puede decir: "Ay, esto es francés". Pues no, no es francés, es extremeño.

¿Qué sorpresa estás preparando para estas Navidades?
Estamos dando un bocado muy especial, una papada de ibérico cubierta de caviar. No es el lujo por el lujo, no. Es una papada ibérica que hacemos durante 70 horas a baja temperatura y luego la cubrimos con caviar. Tiene una textura

> **"Tenemos el ibérico como compañero de viaje y nos gusta que intervenga en todo"**

N.º6

choco jamón (chocolate ibérico, café y jamon rancio)

ingredientes

Para el cremoso ibérico
- 125 g de chocolate
- 2 huevos
- 80 g de grasa de jamón
- 45 g de agua
- 40 g de azúcar.

Para la pâte sucrée
- 140 g de azúcar
- 282 g de mantequilla
- 1 huevo
- 350 g de harina
- 75 g de harina de bellota
- 80 g de cacao
- 30 g de sal.

Para el bizcocho de aceite
- 110 g de azúcar
- 37,5 g de yema de huevo
- 25 g de zumo de limón
- 106 g de harina
- 160 g de aceite de oliva virgen extra
- 105 g de claras
- 54 g de azúcar
- 2 g de sal.

Para el bizcocho sifón
- 160 g de claras
- 90 g de cobertura de chocolate
- 60 g de azúcar glas
- 0,5 g de sal fina
- 10 g de cacao en polvo
- 30 g de harina floja
- 35 g de aceite de girasol
- 25 g de mantequilla.

Para la crème brûlée
- 80 g de yema
- 45 g de azúcar
- 1 g de sal
- 300 g de nata
- 1 vaina de vainilla
- grasa de jamón.

Para el helado de café
- 1 l de leche
- 1 l de nata
- 1 vaso de Pacojet de café en grano
- 400 g de azúcar
- 200 g de glucosa
- 12 g de gelatina.

Para decorar
- papel de oro
- palito de cacao
- crisantemos morados y pensamientos
- brotes de perifollo
- miso de bellota.

elaboración

El cremoso ibérico Montar los huevos hasta doblar su volumen. Derretir juntos la grasa de jamón y el chocolate. Hacer un almíbar y turbinar con el chocolate. Agregar el huevo montado, mezclar con lengua y cocinar 50 min al baño maría a 120º. Triturar con un poco de leche y meter en mangas. **La pâte sucrée** Mezclar en amasadora las harinas, el huevo, el azúcar y la mantequilla. Cocción en el horno con los aros 190º, tres rayas unos 6 min. Enfriar y sacar. **El bizcocho de aceite** Montar las yemas, el azúcar y el zumo y agregar la harina. Incorporar el aceite en hilo fino. Aparte montar las claras con un poco de sal, añadir el azúcar al final y mezclar con la elaboración anterior de manera envolvente. Cocer a 160º de 20 a 30 min y cortar de la forma deseada. **El bizcocho sifón** Derretir el chocolate y triturar todos los ingredientes. Colar, meter en un sifón, poner dos cargas de gas, reposar 5 min y rellenar hasta la mitad un vaso perforado de plástico. Cocinar en microondas a máxima potencia 45 s, sacar, porcionar y reservar. **La crème brûlée** Con los recortes de la grasa del jamón del cremoso ibérico, en vez de tirarlos, agregar nata a esa grasa, envasar y cocinar 1 o 2 h, colar y reservar. En un recipiente juntar la yema, el azúcar y la sal. Mezclar, añadir la nata y colar. Cocinar al vapor 1 h tapado. Enfriar y triturar en la Thermomix, echar espesante si fuera necesario, introducir en manga y reservar en frío. **El helado de café** Infusionar en caliente en los líquidos el café en grano 30 min, colar y agregar los demás ingredientes. Congelar, introducir en Pacojet, turbinar y reservar. **Colocar en el plato** dos trozos de pâte sucrée en forma de arco, tres puntos de crema de chocolate alternando con tres de crème brûlée, dos trozos de bizcocho de aceite y dos de bizcocho sifón, una quenelle de helado de café, papel de oro, las flores, el palito de cacao y agregar con molinillo de pimienta el café recién molido.

> **"Esta perdiz es un plato monacal que popularizó la duquesa de Abrantes"**

> **"Extremadura es como un pequeño Amazonas que arroja oxígeno al medioambiente"**

de flan, que en boca se desintegra. Es una bomba de sensaciones maravillosa. Un bocado que te lleva a otro mundo. Lo llamamos, en broma, 'flan ibérico'. Es muy potente, casi adictivo.

¿Cómo introduces el ibérico también en el postre, como en el chocojamón?
No podía faltar el ibérico en el postre porque queríamos que el cochinito estuviera a lo largo de todo el menú. Para hacerlo, sustituimos la manteca de cacao por esa primera capita de grasa que sacamos del ibérico, se incorpora en la *ganache* del chocolate de forma que al final tienes ese toque de sal y de rancidez que lo hace mágico. Y acabamos la elaboración con un poquito de oro.

Cuando acaba la 'función', ¿te gusta salir a la sala a saludar a la gente?
Claro, me gusta saber qué han sentido con mis platos, verles la cara, charlar con ellos. Y la gente te expresa lo que ha vivido, lo que ha sentido y te da la oportunidad de explicarles cosas de tu tierra.

Cuéntanos vuestros planes de futuro.
José y yo llevamos 47 años juntos y Atrio, 37 abierto. Y reflexionas, claro. Este año 2022 hemos puesto en funcionamiento la Fundación Atrio, la idea es aglutinar todo ahí y hacer proyectos culturales, de rehabilitación de patrimonio dentro de la ciudad y el casco histórico de Cáceres. En Atrio somos 82 personas y, cuando no estemos, nos gustaría dar continuidad a nuestro proyecto. Y de ello forma parte nuestra ahijada Amanda, de 19 años, que está estudiando cocina en Lausana. Es el amor de nuestra vida...

N.º 7

Perdiz al modo de Alcántara

ingredientes

Para las perdices ● 5 perdices ● 50 g de manteca de cerdo ● 1 l de oporto ● 1 cebolla ● 3 zanahorias ● 1 rama de apio ● 1 bouquet de especias ● 5 clavos ● 20 g de pimienta negra en grano ● 2 hojas de laurel ● 8 g de enebro. **Para el exterior** ● 500 g de carne de perdiz desmigada. **Para la bechamel espesa** ● 95 g de harina ● 63 g de mantequilla ● 500 ml de leche ● 300 ml de fondo ● 270 g de oporto ● 150 g de agua ● nuez moscada ● sal ● pimienta negra. **Para la salsa de oporto** ● el oporto de la maceración anterior ● 400 ml de oporto ● 100 ml de fondo oscuro ● 80 ml de brandy ● 300 ml de oloroso ● 20 g de maicena ● 30 g de salsa chipotle ● 10 g de cardamomo negro ● 1 hoja de laurel ● romero ● 15 g de pimienta negra en polvo ● 100 g de cobertura de chocolate. **Para el núcleo** ● 100 g de hepagrás cocinado ● 100 g de foie crudo ● 20 g de canela en polvo ● 8 g de nuez moscada ● 15 g de pimienta negra en polvo. **Para emplatar** ● papel de oro ● trufa melanosporum. **Para el baño royal** ● 500 ml de fondo oscuro ● 375 ml de oporto ● 150 ml de agua ● 35 g de elastic.

elaboración

Las perdices Dejar las perdices en el vino de oporto con las verduras, el bouquet y las especias una semana. Colar y reservar el caldo y tirar las verduras. Dorar las perdices en una sartén con manteca de cerdo. Una vez doradas, colocarlas en una olla con el vino de la maceración, el vino de oporto, y cocinar 10 h tapado con film a fuego suave. Una vez cocinadas, colar, desmigar y reservar la carne. **El exterior** En una olla ancha poner la perdiz desmigada, el fondo, el oporto y el agua y reducir todo hasta dejar casi seco. Hacer una bechamel, incorporar la carne y seguir reduciendo 20 min más. Sazonar con pimienta negra, sal y nuez moscada, meter en mangas y reservar. **El núcleo** Triturar el hepagrás con el foie, agregar las especias y estirar en una placa con manga pastelera. Enfriar, cortar y guardar en el congelador. **La salsa de oporto** Reducir el vino hasta ¼ de su volumen y añadir todo lo demás hasta conseguir una textura densa. Reservar. **El baño royal** En un cilindro, sobre una bandeja con silpat, colocar en la parte central el núcleo y rellenar con el exterior de la carne de perdiz. Aplastar y congelar. Una vez congelado, desmoldar y cortar la parte de arriba unos milímetros para que quede lisa. Mezclar todos los ingredientes en frío, levantar con una varilla y reservar. Bañar con una aguja y reservar en una bandeja con papel de horno. Dejar que se atempere. **Calentar la royal** 2 min y colocar en el centro del plato. Glasear un poco más y terminar con la trufa laminada sobre un lado y el papel de oro.

MAVIS
YOUR PASSION IN TASTE

Un aperitivo de lujo.

Disfruta de auténticas joyas de la naturaleza con Mavis,
la primera marca de frutos secos gourmet.

MAVIS
FRUITY DRIED NUT MIX
MAVIS
YOUR PASSION IN TASTE
PERSIAN PISTACHIO
SAFFRON ROASTED

Gracias a su origen persa, cultivamos y seleccionamos pistachos únicos tanto por su tamaño como por su sabor, 100% naturales y de altísima calidad. Pistachos tostados artesanalmente al azafrán, al limón y a la sal, que deleitarán a los paladares más exigentes, perfectos para maridar con tus bebidas favoritas y disfrutar de un aperitivo de lujo.

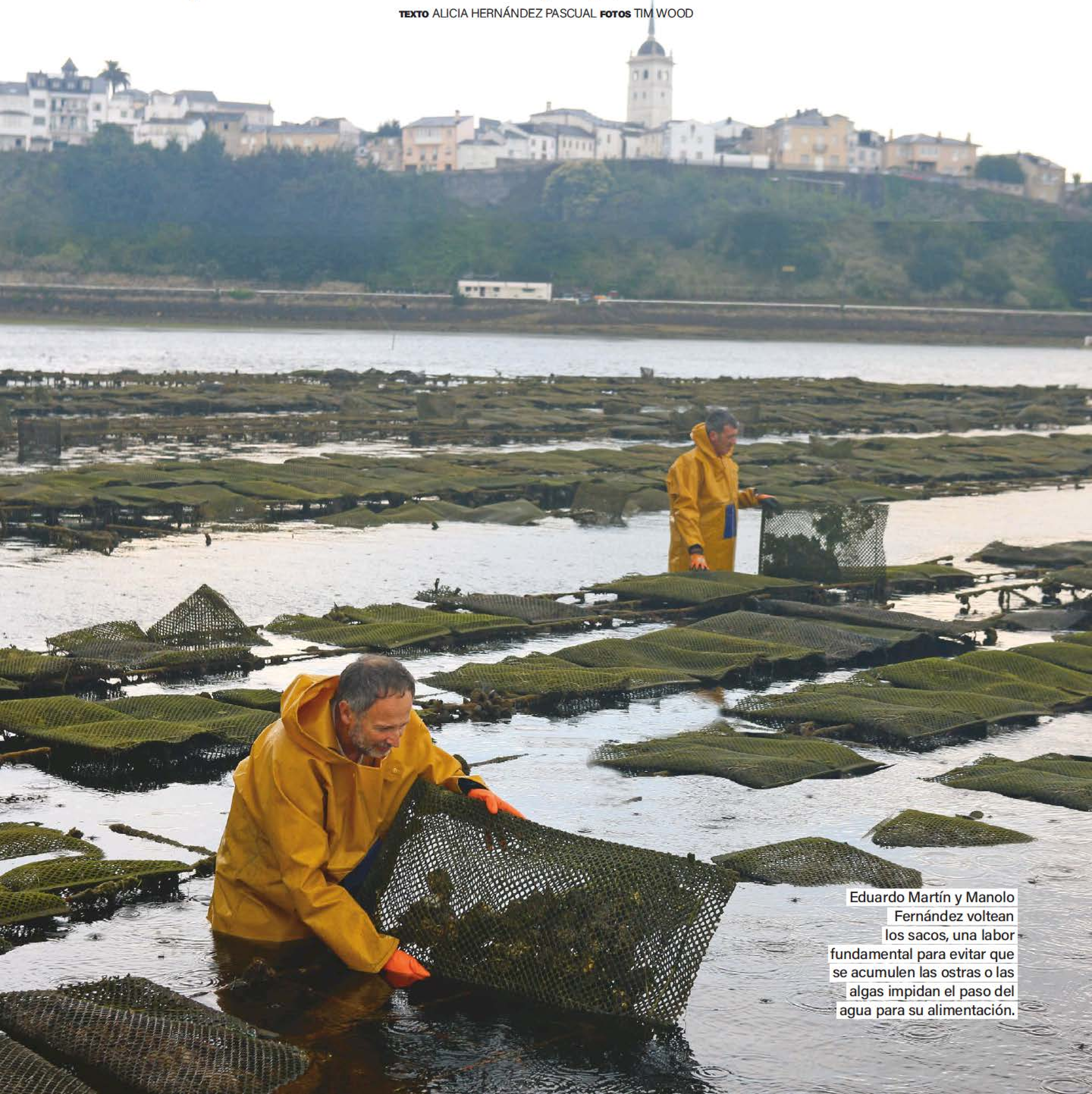
Puedes encontrar nuestros productos en tiendas gourmet, en El Club Gourmet de El Corte Inglés y en www.mavisgourmet.com

OSTRAS ECOLÓGICAS

Nacidas entre dos aguas

En la ría del Eo se cultiva la única variedad de ostras de Asturias de manera sostenible y al ritmo de las mareas. Acueo practica la ostricultura en Castropol, en la Reserva de la Biosfera. Un enclave excepcional donde aprender cómo crecen y de qué forma las cocinan chefs tan premiados como José Antonio Campoviejo, del restaurante El Corral del Indianu.

TEXTO ALICIA HERNÁNDEZ PASCUAL **FOTOS** TIM WOOD



Eduardo Martín y Manolo Fernández voltean los sacos, una labor fundamental para evitar que se acumulen las ostras o las algas impidan el paso del agua para su alimentación.

Gracias a las características de esta ría que separa Galicia y Asturias, el cultivo ecológico aquí es perfecto

N.º 8 8 | 20 min

perlas del Eo

ingredientes

Para la base de la ostra

- 15 unidades de ostras del Eo
- 50 g de cebolla caramelizada
- 100 ml del agua de las ostras
- 1 c.s. de sal
- 1 c.s. de pimienta negra recién molida.

Para el baño de cacao

- 50 g de manteca de cacao
- 1,2 g de colorante plata.

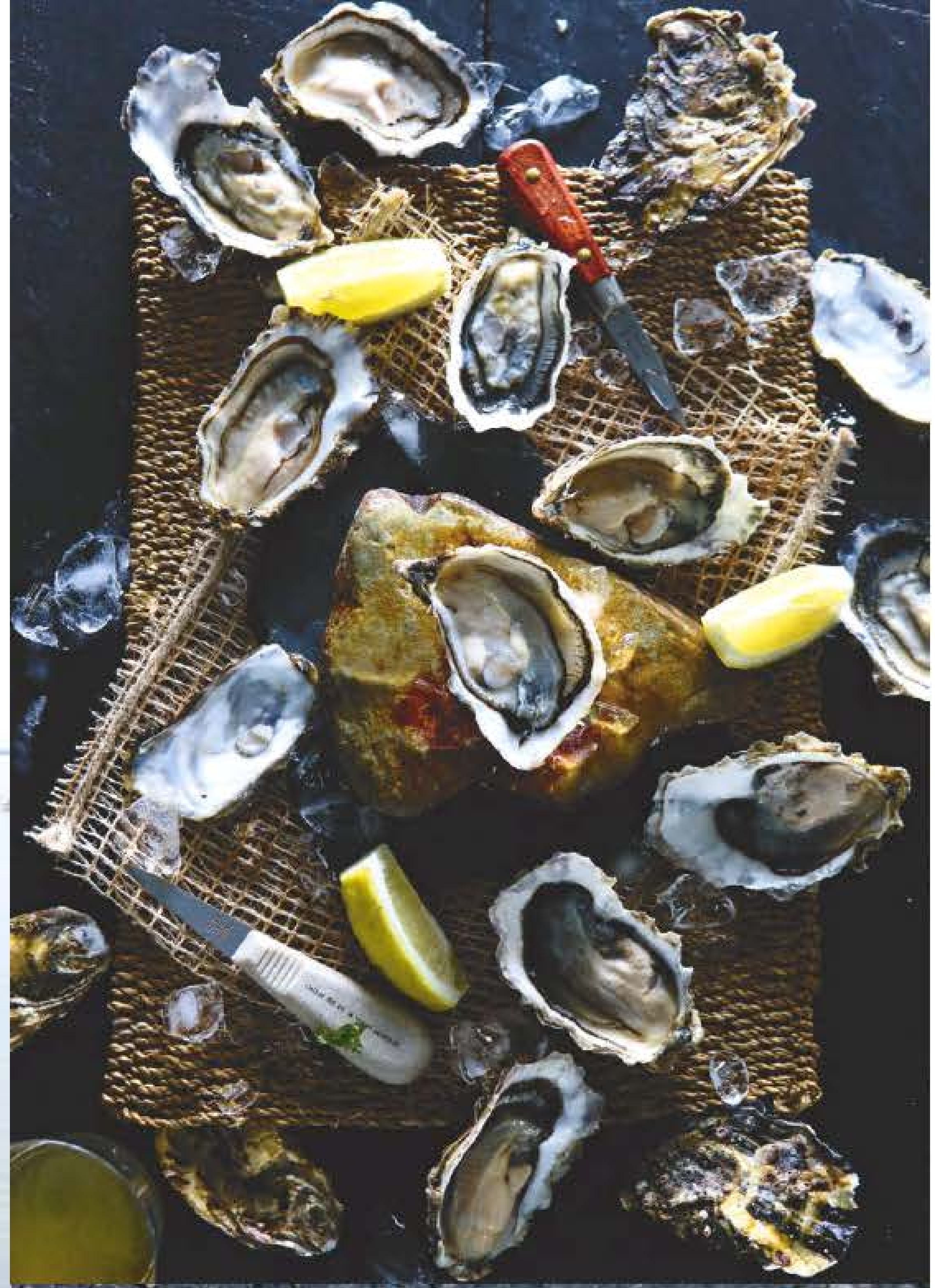
elaboración

Abrir las otras y reservar su agua. En un robot de cocina triturar la carne con su agua, la cebolla y la pimienta y subir la temperatura a 75º. Colar y dosificar en moldes de bola redondos. Congelar y desmoldar. Poner las pastillas de manteca de cacao al baño maría (o en el microondas) hasta que se fundan (30 o 32º) y añadir el colorante. Reservar. Una vez desmoldadas las perlas de ostra, pasar por el baño de manteca de cacao dos veces. Guardar en la nevera hasta que el interior esté líquido.

presentación

Emplatar en una concha emulando una ostra con su perla.

Eduardo Martín y Nuria Núñez, de Acueo, con una de las mallas donde crecen las ostras. A la derecha: los ejemplares listos para su venta (abajo) y su consumo (arriba).



HACE 30 AÑOS, Eduardo Martín –biólogo madrileño– llegó a Asturias y se encontró, casi por casualidad, con la antigua cooperativa que impulsó el cultivo de ostras en esta ría asturiana. Al cabo del tiempo se hizo cargo de ella y montó su empresa, Acueo, junto con Nuria Núñez y Manolo Fernández. El lugar es perfecto para el cultivo ecológico por las características de esta ría que separa Asturias y Galicia: el curso del río Eo es muy corto (la superficie total del estuario es de unos 14 km^2), está libre de cualquier tipo de vertido y las aguas fluviales se mezclan con las marinas, que se adentran con las subidas de marea, lo que supone un importante aporte de sedimentos y materia orgánica, ricos nutrientes para los seres vivos que allí habitan. Existen dos tipos de ostras: las planas y las cóncavas. La que cultivan en Acueo es la *Crassostrea gigas*, del tipo cóncava o rizada, también conocida como francesa, diferente a la gallega (*Ostrea edulis*). Los miembros de Acueo se encargan de todas las labores de la ostricultura de forma manual, aprovechando la bajamar para entrar en la ría con una barcaza y trabajar entre las mesas ostrícolas. "Son estructuras horizontales, este sistema de mesas es el más extendido en Francia –explica Eduardo–, y no usamos bateas porque la profundidad de la ría es poca. En las 3 hectáreas que tenemos de concesión para cultivar, en pleamar hay 5 m de agua y en bajamar se queda seco del todo cada seis horas".

El sistema de mesas es el más extendido en Francia. "Se sacan 60 ostras por saco"

En verano abren la terraza en el paseo del puerto de Castropol, a 200 m del cultivo, para que quien lo desee pueda probarlas en su lugar de origen.

ASÍ NACE UNA OSTRA

En la pequeña ensenada de La Linera, entre Figueras y Castropol, las ostras aprovechan los alimentos que el mar les ofrece a golpe de marea y crecen tranquilas, de forma totalmente natural en un lugar privilegiado. La ría del Eo es

Hay dos tipos de ostras: las planas y las cóncavas -rizadas o francesas-, que son las que se cultivan en el Eo

N.º9 4 | 4 h

ostras con toffee de coliflor

ingredientes

- 4 ostras 000
- 3 láminas de panceta embuchada.

Para el toffee de coliflor

- 3 l de leche
- 2 coliflores pequeñas
- 100 g de mantequilla tostada
- 1 c.s. de sal
- 1 c.s. de pimienta negra recién molida
- 150 ml de fondo de pitu de caleya
- brotes de caléndula y perejil
- perifollo.

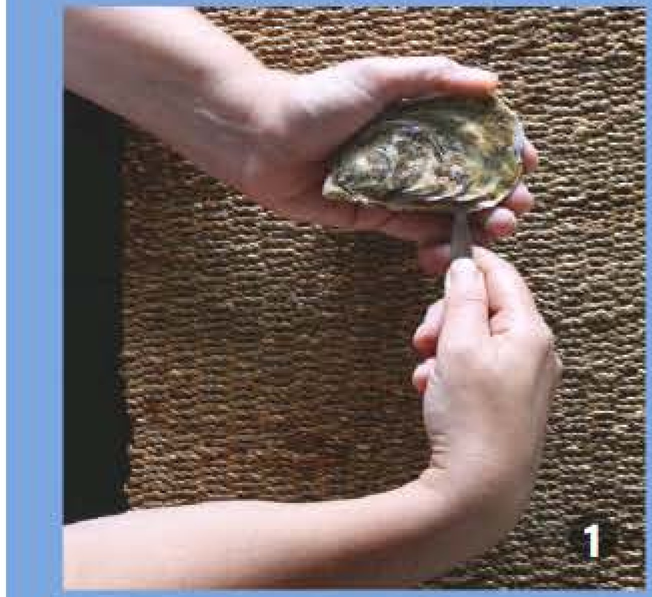
elaboración

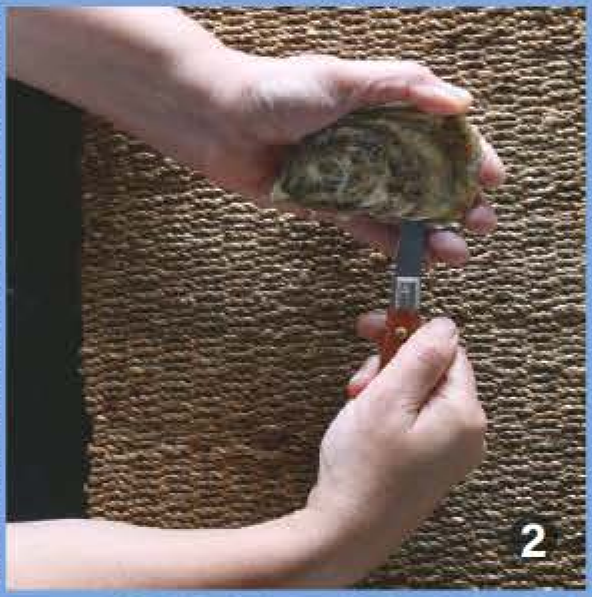
Abrir las ostras. El toffee de coliflor Asar las coliflores en el horno de brasa hasta que estén bien 'castigadas' y ahumadas, o en el horno eléctrico hasta que se queden bien asadas, envueltas en papel de aluminio con un chorrito de aceite, 55 min a 180º. Elaborar la mantequilla tostada echando 150 g de mantequilla en un cazo al fuego muy suave hasta que se separe del suero (la espuma blanca que se forma). Retirar esa espuma y seguir fundiendo suavemente hasta que cambie a un color avellana (se conoce como *beurre noisette*). Remover y controlar que no se queme. Reservar. Poner las coliflores ahumadas en la leche y la mantequilla tostada y cocinar 3 h a fuego suave. Añadir dos cucharadas de fondo de pitu de caleya. Triturar y rectificar de sal y pimienta hasta obtener una crema fina.

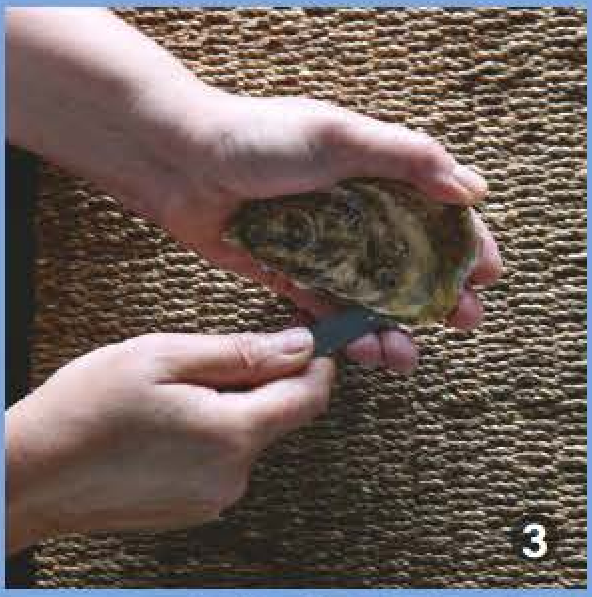
presentación

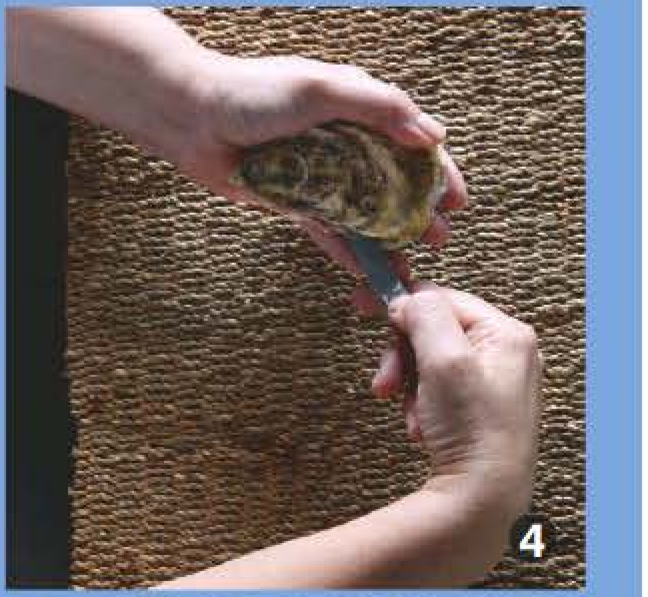
Servir en el fondo del plato el toffee y colocar las ostras con la panceta en cubos haciendo un círculo. Decorar con perifollo, brotes de caléndula y perejil.

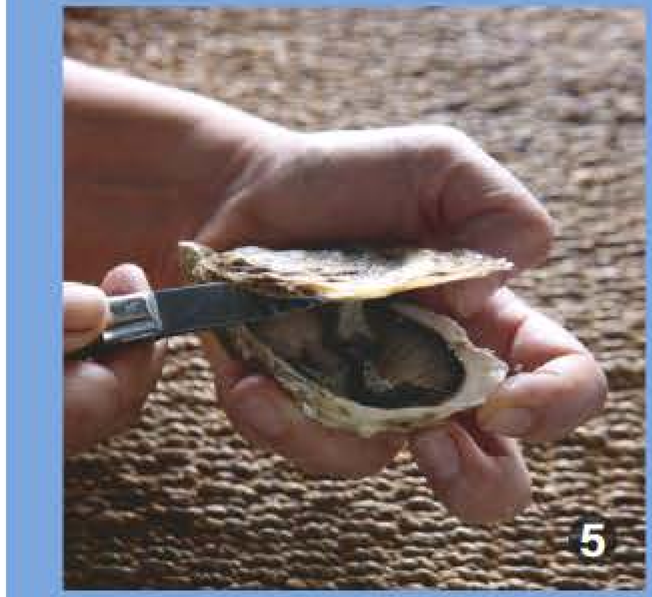
Cómo abrir una ostra, paso a paso

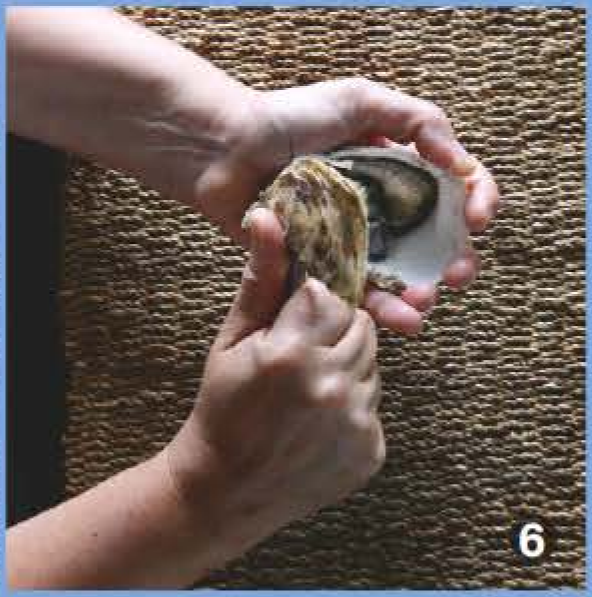

1

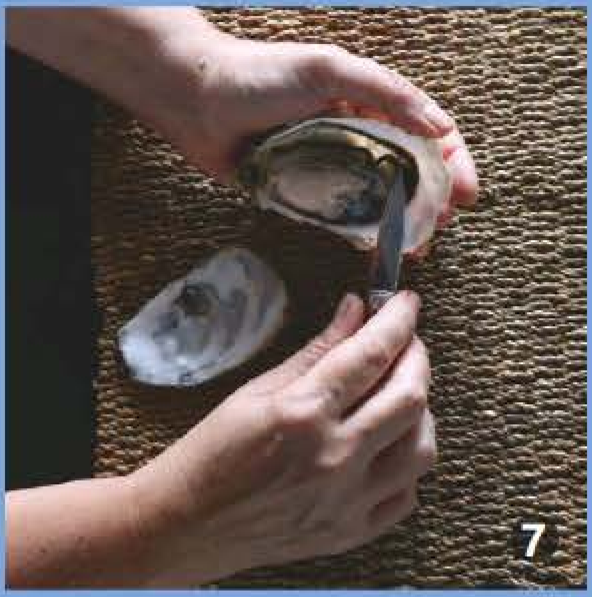

2

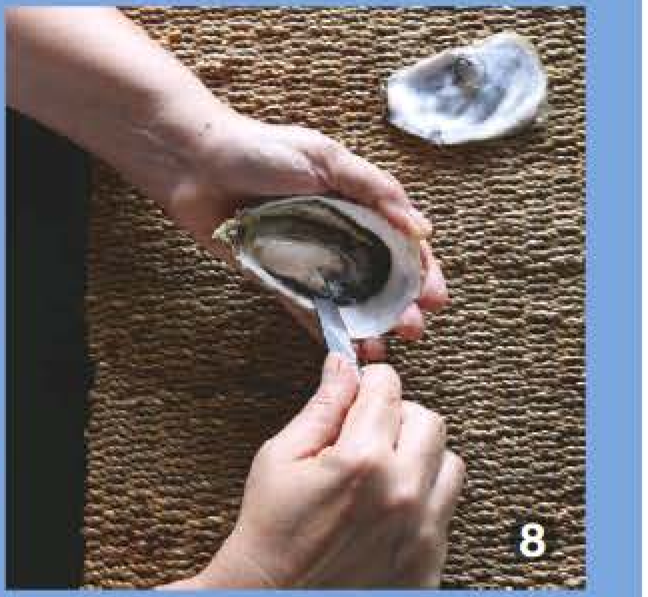

3


4


5


6


7


8

1. Colocar la ostra con la parte cóncava en la palma de la mano (puedes poner un paño de cocina para tener más sujeción), con la parte estrecha, el vértice, hacia la muñeca y el cuchillo abreostras con la punta entrando en la posición '2-3 horas'. Ahí se encuentra el músculo que hay que cortar.
2. Introducir la punta del cuchillo poco a poco, para no desconchar el nácar, y mover ligeramente hasta encontrar el músculo.
3. Hacer cortes –no abrir la ostra– moviendo el cuchillo de abajo arriba.
4. Seguir cortando, ahora en dirección contraria, de arriba abajo, hasta ver que la hoja pasa con soltura.
5. Abrir un poco la valva de arriba y con el filo del cuchillo separar la carne para que se desprenda.
6. Hacer palanca y separar la valva superior, dejando la ostra en la inferior.
7. Con la punta del cuchillo retirar las posibles esquirlas de la concha que se hayan quedado dentro. Ladear ligeramente la ostra y tirar el agua, que arrastrará esos trocitos si los hubiera.
8. Pasar el cuchillo por debajo de la carne de la ostra para separarla totalmente de la concha inferior. Y ya está lista para comer.

Importante: si la ostra está entreabierta y su carne presenta un aspecto blanco o lechoso, es que no está en buenas condiciones, hay que desecharla. Estos moluscos llegan vivos al comensal y cuanto más se resistan a abrirse, más frescos estarán.

N.º10 4 | 80 min

ostras, mantequilla tostada y migas de centeno

ingredientes

- 4 ostras 000 del Eo. **Para las láminas de mantequilla**
- 25 ml de agua mineral
- 100 g de mantequilla tostada (véase receta n.º 9)
- 2,5 g de glice emul (emulsificante)
- 2,5 de agar-agar (gelificante)
- 1 c.s. de sal.

Para la salsa de ostras ahumada
- 100 ml de agua de ostra
- 25 g de mantequilla tostada (véase receta n.º 9)
- 3 rebanadas de pan de centeno de 1 cm
- unos brotes de perejil.

elaboración

Abrir las ostras. Preparar láminas de mantequilla mezclando todos los ingredientes, triturar en robot de cocina y subir a una temperatura de 75º. Estirar la masa en una bandeja plana como un velo y dejar enfriar. Cortar y reservar las láminas de 5 x 5 cm sobre papel de horno. **La salsa** Mezclar el agua de ostra con la mantequilla y ahumar durante 1 h en el horno de brasas (o en una barbacoa con un ahumador), colar y reservar. **Las migas de centeno** Cortar el pan primero en láminas y después en cubos lo más pequeños posible. Pasar por mantequilla tostada para darle color y reservar en lugar seco. Antes de emplatar, colocar las ostras en una bandeja metálica con la lámina de mantequilla encima y asarlas ligeramente sobre la parrilla de carbón (o sobre una plancha al fuego), sin llegar a cocinarlas mucho.

En el plato, poner la salsa aireada (metiendo el brazo de la batidora solo por la superficie) en el centro y colocar la ostra con la lámina de mantequilla encima. Terminar con los cubos de pan y los brotes de perejil.

Se pueden tomar con vinagreta 'mignonette', un aliño clásico que eleva su sabor

N.º 11 4 | 20 min

ostra en vinagreta de sidra

ingredientes

- 4 ostras 000
- 50 ml de vinagre de sidra
- 100 ml de aceite de oliva virgen extra
- 25 ml de vinagre de limón
- 1 c.s. de sal
- 1 c.s. de pimienta negra recién molida
- 1 manzana verde
- 10 g de alga wakame deshidratada y troceada

elaboración

Abrir las ostras. Preparar la vinagreta mezclando el aceite, el vinagre, sal y pimienta. Cortar la manzana en cubos muy pequeños y reservar en ácido ascórbico para que no se oxide. Pasar las ostras por la vinagreta levemente.

presentación

Colocar las ostras en su concha y añadir los cubitos de manzana, trocitos de alga crujiente y unas gotas de vinagreta.

Los 'tips' de un chef con estrella

DE UNO DE SUS VIAJES a París, José Antonio Campo Viejo se trajo la idea de una receta que enamora en su restaurante asturiano, El Corral del Indianu (una estrella Michelin): ostras, mantequilla tostada y centeno (a la izquierda). "Esa forma tan sencilla que tienen los parisinos de tomar la ostra la he convertido en un plato delicioso y, en lugar de usar la francesa, utilizo las ostras del Eo". Además de en crudo, la ostra se puede cocinar y servirse templada o caliente, como las ostras rebozadas, "pero no hay que pasarse con la cocción porque se vuelven correosas", advierte el chef. "Un aliño clásico, como la vinagreta *mignonette*, con vinagre, chalota, pimienta y limón, o la mezcla de sabores asiáticos, con salsa de soja, azúcar y jengibre, elevan el sabor de la ostra", concluye. El chef asturiano se revela como un amante de las ostras de su tierra. "Son excelentes, tienen toda la potencia del Cantábrico, son ecológicas y aportan mucha identidad a mi cocina, podemos hablar realmente de km 0", explica. Las que prefiere son las del calibre más grande. "Me encanta comerlas en dos bocados, para disfrutar bien del sabor... y porque las pequeñas me saben a poco", bromea el chef.

N.º 12 4 | 2 h

ostras con guiso de verdinas

ingredientes

- 4 ostras 000 abiertas
- 500 g de verdinas frescas
- 1,5 l de agua
- 5 o 6 hebras de azafrán
- 2 tomates naturales triturados
- 1 c.s. de sal
- 1 c.s. de pimienta blanca
- 1 zanahoria encurtida
- hojas de perejil.

elaboración

Abrir las ostras. Poner todos los ingredientes para el guiso de verdinas en una olla a fuego fuerte. Una vez que rompa a hervir, echar las verdinas y cocinar 10 min a fuego fuerte y después bajar al mínimo durante 1 h, hasta que estén tiernas.

presentación

Servir el guiso de verdinas en el fondo del plato. Cortar las ostras en cuatro partes y colocar con mimo sobre el guiso para que el propio calor le dé el cocinado necesario. Terminar con unos daditos de zanahoria encurtida y unas hojas de perejil.

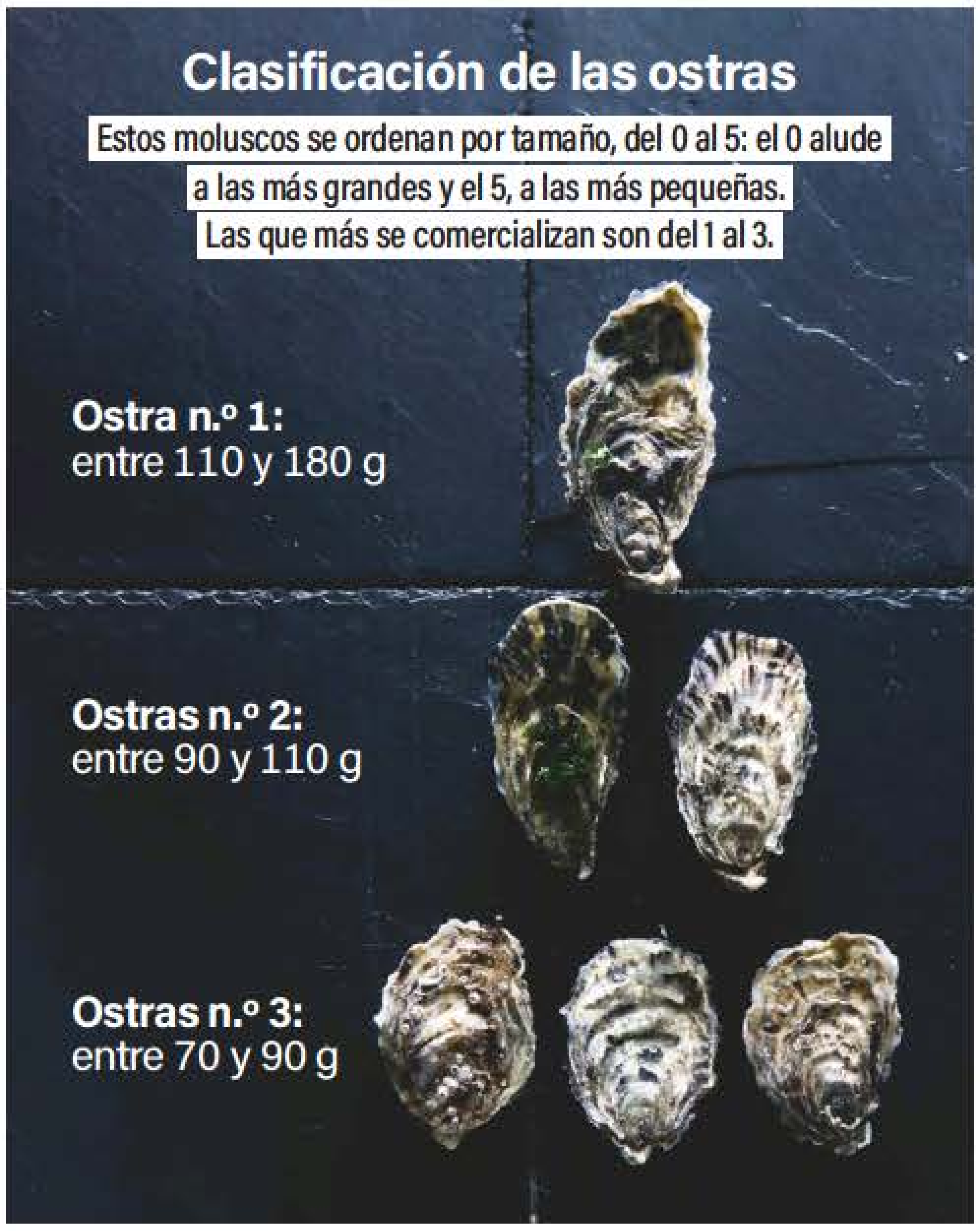
TRUCO DEL CHEF: las verdinas se pueden congelar para consumirlas siempre frescas y no secas. Se desgranan cuando se recogen, en septiembre, y se congelan para usarlas todo el año.

una zona de gran valor ecológico, Reserva de la Biosfera y Reserva Natural del Principado de Asturias.

El primer paso es la 'plantación' de las 'semillas' (ostras diminutas) en los sacos con la malla más tupida. "La medida de un primer cultivo es de dos vasos de sidra de semillas, unas 3000 ostras". Esas semillas o pequeñas ostras, de unos 5 mm, llegan desde las costas francesas "de criaderos que tienen la certificación ecológica como nosotros, aunque ahora estamos haciendo pruebas de semilla de ostra en el Centro de Experimentación Pesquera del Principado de Asturias", explica el biólogo.

Los sacos se colocan en las mesas, dentro de la ría, donde se alimentan de fitoplancton, que son microalgas, "y van creciendo en unas condiciones que aseguran su bienestar, en un espacio amplio para que tengan el alimento necesario para su desarrollo y respetando los ciclos", señala Eduardo Martín.

A medida que crecen, a lo largo de unos dos años o dos años y medio, se van separando por talla, porque el crecimiento es desigual, y se traspasan a sacos con una malla más gruesa para que obtengan el alimento. "Es lo que llamamos 'el desdoble' –cuenta Nuria–. El primero lo hacemos a los dos meses y, al final del cultivo, la cantidad es de unas 60 ostras por saco".



Clasificación de las ostras

Estos moluscos se ordenan por tamaño, del 0 al 5: el 0 alude a las más grandes y el 5, a las más pequeñas. Las que más se comercializan son del 1 al 3.

Ostra n.º 1: entre 110 y 180 g
Ostras n.º 2: entre 90 y 110 g
Ostras n.º 3: entre 70 y 90 g

Cuando se alcanza la medida deseada, se lleva a cabo la captura y las ostras pasan un par de días por la depuradora, que está en el mismo puerto de Castropol. Después, se aplica un lavado con agua dulce, se envasan por tamaño y en la etiqueta se indica el origen y que es un producto ecológico y se pone el sello del Principado.

UN BOCADO LIGERO, SANO Y CADA VEZ MÁS POPULAR

Los cocineros asturianos son los primeros embajadores de esta deliciosa ostra, muy presente en sus menús, pero también los consumidores de toda España, adonde llega desde Asturias. Hoy en día no se puede considerar un producto de lujo, su precio es asequible y su consumo es muy recomendable por sus amplias cualidades nutricionales: son bajas en calorías, ricas en proteínas y pobres en grasas y azúcares. Además, son ricas en vitaminas A, C, D y B12. Y sus míticas propiedades afrodisíacas entran ya en el terreno de la leyenda.

AGRADECIMIENTO: TURISMO ASTURIAS Y COCINA DE PAISAJE.

Son bajas en calorías, ricas en proteínas y pobres en grasas y azúcares

N.º 13 4 uds. | 25 min

ostra en tempura con mayonesa de algas

ingredientes

- 4 ostras 000
- 100 g de harina de trigo
- 70 ml de agua con gas
- 1 c.s. de sal
- 1 c.s. de pimienta negra
- 1 l de aceite de girasol
- 20 g de alga lechuga de mar deshidratada
- 250 g de mayonesa
- 1 lima.

elaboración

Abrir las ostras. Preparar la tempura mezclando la harina, el agua con gas, sal y pimienta. Dejar reposar 1 h en la nevera. Poner el aceite a calentar a 180º. Pasar las ostras por la tempura, bien cubiertas, y freír hasta que queden muy doradas y crujientes. Elaborar una mayonesa de algas. Para ello, hidratar la lechuga de mar, sumergir en agua durante 10 min. Cambiar el agua y mantener sumergida durante 5 min más (aumenta seis veces su peso en seco). Escaldar en agua hirviendo unos 4 o 5 min y enfriar en agua con hielo. Emulsionar la mayonesa con las algas y añadir ralladura de lima.

presentación

Colocar las ostras fritas en las conchas bien limpias y secas. Acompañar con la mayonesa de algas preparada.

COCINA SOSTENIBLE Y RICA

COMER MEJOR ES VIVIR MEJOR

Las ollas y sartenes AMC ofrecen un sistema de cocción que contribuye a ahorrar en la cesta de la compra, en la factura de la luz y en el tiempo de elaboración.

La elección de las ollas y sartenes en las que cocinas los alimentos no es en absoluto una cuestión baladí. "Comer mejor. Vivir mejor" es el lema de **AMC** que lleva, desde su creación en 1963, ofreciendo soluciones a la creciente demanda de dietas saludables y sostenibles a través de la tecnología **AMC.** El sistema de cocina **AMC** *Premium* es la mejor opción cuando se trata de cuidar el medio ambiente, al tiempo que se conservan el sabor y los valores nutricionales y se evita el desperdicio alimentario. Sus ollas y sartenes de acero inoxidable están pensadas para durar toda la vida, prueba de ello es su garantía de 30 años. Además, los envases están fabricados con materiales reciclados y todos los recursos se utilizan de forma responsable en las instalaciones de producción. La sostenibilidad en la cocina pasa, en primer lugar, por evitar el desperdicio de alimentos y, en segundo lugar, por disminuir el consumo de energía. Es muy habitual que al hervir o freír se utilice mucha energía que se desperdicia, debido a las altas temperaturas o a las cocciones prolongadas. Sin embargo, con el sistema **AMC** *Premium*, y a su innovadora tecnología ahorrarás tiempo y recursos. En el pomo de las tapas encontrarás el indicador de temperatura *Visiotherm*, que indica el calor que hay en la olla y qué temperatura es la mejor para cada método de cocción. Además, el nuevo señalizador acústico *Audiotherm* te avisará con un sonido cuando sea necesario intervenir en la receta, lo que te permitirá controlar la temperatura y los tiempos de cocción en todo momento. Por último, es importante saber que todas las ollas de **AMC** se convierten en ollas de cocción rápida gracias a la tapa *Secuquick softline*, que permite que podamos utilizar el modo de cocción rápida y ahorrar hasta un 80 % de tiempo y, por lo tanto, de energía; mientras que *EasyQuick*, la tapa que permite a todas las ollas **AMC** cocinar alimentos más delicados al vapor por debajo de 100 °C, puede ahorrar hasta un 50 % de tiempo y energía.

ESCANEA ESTE QR PARA APUNTARTE GRATUITAMENTE A LAS CLASES DE COCINA DE AMC

Filete de salmón asado con sidra y mostaza

Fácil

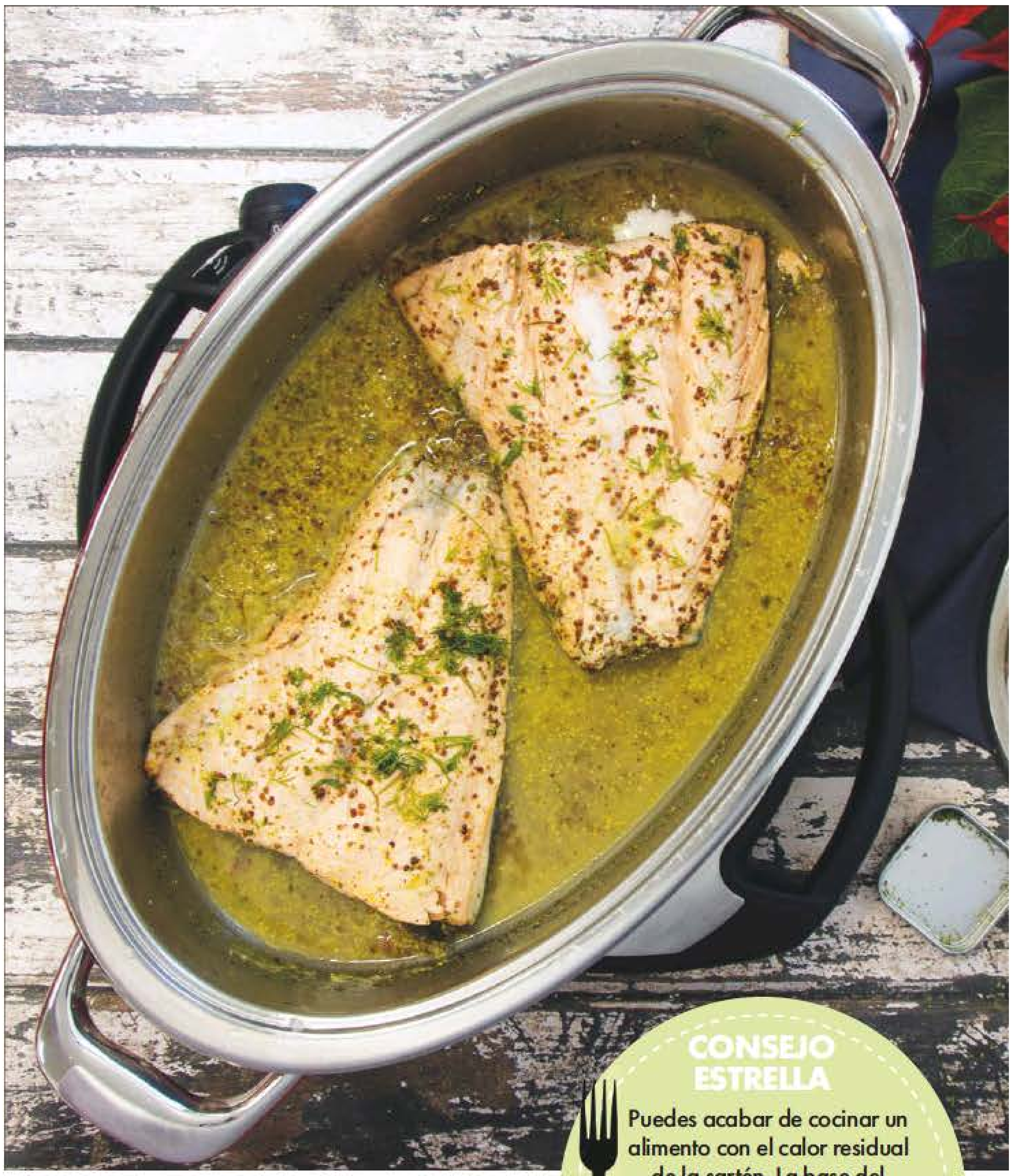
INGREDIENTES

2 filetes de salmón con piel de 600 g cada uno
3 chalotas
3 cucharadas aceite de oliva
1 cucharada de mostaza de grano grueso
200 ml de sidra de manzana
1 cucharadita de especias AMC Maritim
1 rama de Eneldo
Sal
Pimienta

ELABORACIÓN

1. Sacar los filetes de salmón de la nevera unos 30 min antes de la preparación. **2.** Pelar las chalotas y picarlas finamente en el *Quick Cut.* Secar el salmón con papel de cocina y untar con un pincel la parte de la piel con aceite de oliva.

3. Colocar la *Griddle Oval* sobre el *Navigenio* y calentar al nivel 6 hasta alcanzar la ventana de chuleta. Bajar al nivel 2, colocar el salmón con la piel hacia abajo y asar durante 2 minutos hasta que la piel se desprenda fácilmente. **4.** Añadir el aceite restante a la *Oval* y asar las chalotas. Añadir la sidra de manzana, la mostaza, las especias AMC Maritim y remover un poco. **5.** Poner la *Tapa Súper-Vapor Oval* encima y ajustar el *Navigenio* en la posición A para cocinar unos 5 min en el programa de Vapor. **6.** Al finalizar el tiempo de cocción, destapar, picar el eneldo en trozos grandes y espolvorear sobre el salmón. Sazonar con sal y pimienta.



CONSEJO ESTRELLA

Puedes acabar de cocinar un alimento con el calor residual de la sartén. La base del *Akkuthern* de las sartenes **AMC** almacena mucha energía muy rápido, lo que te permite apagar el fogón pronto y utilizar el calor almacenado.

Muffins de Adviento

4 p | Fácil

INGREDIENTES

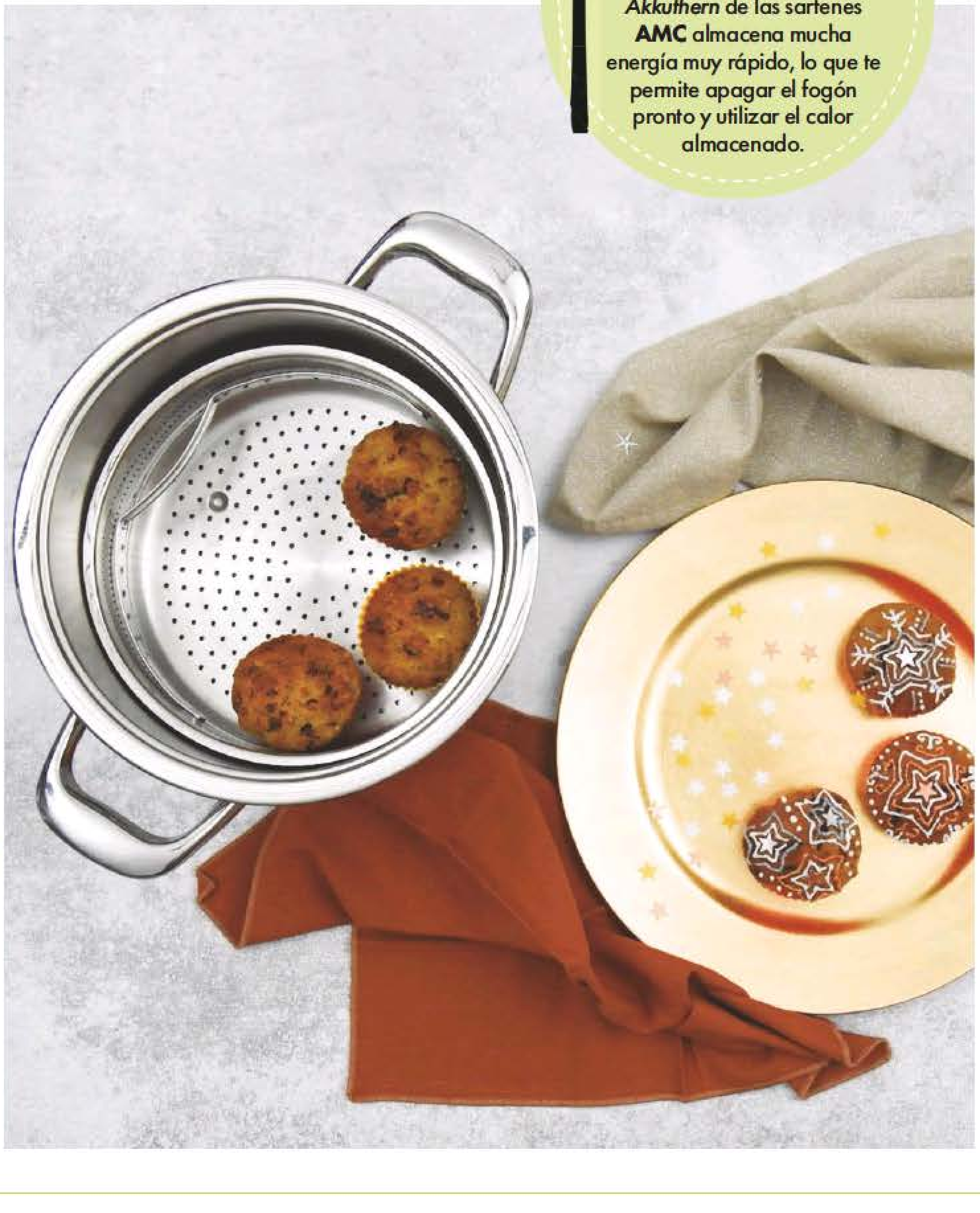
125 g de harina
1 cucharadita de bicarbonato de sodio
1/2 cucharadita de canela
1 pizca de clavo molido
2 cucharadas de copos de avena
30 g de nueces picadas
50 g de chocolate picado
50 g de mantequilla blanda
50 g de azúcar moreno
1 sobre de azúcar avainillado
1 huevo
30 g de arándanos secos
100 ml de leche

ELABORACIÓN

1. Mezclar la harina, el bicarbonato, la canela, el clavo en polvo, los copos de avena, las nueces y el chocolate picado.

2. En otro bol batir la mantequilla con azúcar hasta conseguir una crema, añadir el azúcar avainillado y el huevo. Añadir la mezcla de harina, los arándanos, la leche y mezclar.

3. Verter la masa en los moldes de magdalenas y colocar en la Softiera. Colocar la olla sobre el Navigenio y calentar al nivel 6 hasta alcanzar la ventana de chuleta, bajar al nivel 2 y colocar la Softiera en la olla con los moldes, tapar y hornear durante 15 minutos . **4.** Colocar la olla sobre una tapa invertida y colocar el Navigenio para usarlo como mini horno (poniéndolo invertido encima de la olla) y hornear 7 minutos hasta que estén dorados. **5.** Dejar que las magdalenas se enfríen y decorar al gusto.



UN RECETARIO 'MADE IN SPAIN'

19 platos esenciales para un día de fiesta

Con productos de la tierra y con mucha historia. Hemos seleccionado algunos de los platos más populares de las diecisiete comunidades autónomas más Ceuta y Melilla, y otros tantos restaurantes las han versionado para darnos sus recetas. Muchas de ellas no faltan en fiestas y celebraciones, la mesa está servida.

FOTOS JAVIER ALONSO Y ALEJANDRO FLAMARIQUE **TEXTO** ALICIA HERNÁNDEZ **ESTILISMO** RUT BATICÓN

Maridaje: un ribeiro es el más clásico o cualquier blanco gallego, albariño de las Rías Baixas, godello de Valdeorras...

N.º 14 4 | 50 min

pulpo a feira

ingredientes

- 1 pulpo
- 1 cebolla
- 2 patatas o cachelos gallegos
- pimentón picante o semidulce
- sal gruesa
- aceite de oliva virgen extra.

elaboración

Limpiar y lavar bien el pulpo. Poner una cazuela al fuego con abundante agua y la cebolla pelada y, cuando rompa a hervir, introducir el pulpo y 'asustarlo' tres veces, sacándolo y volviéndolo a sumergir, sujetándolo por la cabeza. Dejar cocer 30 o 40 min. Pinchar para comprobar que está cocido y tierno, retirar del fuego y dejar reposar dentro del agua 10 min. Sacar y cortar con una tijera, no con cuchillo.

presentación

Colocar en un plato y echar la sal y un buen chorro del aceite y espolvorear el pimentón picante. Servir con cachelos.

GALICIA

El pulpo *a feira* es la receta gallega más famosa. Su origen se encuentra en las ferias de los maragatos, que volvían de las tierras gallegas con pulpo seco. De hecho, este era uno de los escasos productos marinos que viajaban hacia la meseta, se rehidrataba con aceite y sazonaba con pimentón. Es un plato presente en todas las fiestas en Galicia. Kike Sierra, del restaurante gallego Carallo, nos ofrece la genuina.

RESTAURANTE CARALLO. SERRANO, 41. MADRID / ESTILISMO: SARGADELOS, VISTA ALEGRE, ZARA HOME, FLOREALE, BAOBAB, TANA&CO.

CASTILLA-LA MANCHA

El 24 de diciembre, Nochebuena, hay una costumbre toledana que es la de comer migas. Las familias las disfrutan en los bares como arranque de las fiestas navideñas. Todo comenzó en el barrio de Santa Teresa y ya se ha convertido en una celebración general que cuenta hasta con un concurso organizado por el Ayuntamiento. "En nuestra casa –adelanta Javier Muñoz, cocinero del Palacio de Cibeles, en Madrid–, este plato abre el menú de Nochebuena".

N.º 15 6 | 60 min

migas manchegas

ingredientes

● 600 g de pan de migas variado cortado ● 250 ml de agua con sal ● 200 ml de aceite de oliva ● 3 chorizos frescos ● 5 tiras de panceta de 1 cm de grosor, picadas ● 4 ajos ● 1 pimiento rojo ● 2 c.s. de pimentón dulce.

Para decorar

● 6 huevos ● uvas ● unos gajos de naranja.

elaboración

Colocar las migas en una fuente, añadir el pimentón y mezclar. Verter el agua poco a poco, sin parar de mover para que se empapen todas. Dorar los ajos en una olla y agregar toda la carne para que se vaya haciendo y, una vez listo, sacar y reservar. Incorporar el pimiento rojo troceado y sofreír hasta caramelizar. Echar las migas mojadas y mezclar bien a fuego bajo 15 o 20 min. Una vez que las migas están hechas, añadir la carne reservada y mezclar bien. Cocer los huevos enteros 6 min.

presentación

Servir las migas con las carnes en los platos con los huevos abiertos sobre ellas y adornar con las uvas y los gajos de naranja.

En Toledo, la costumbre es tomar las migas por Navidad, las sirven en los bares como tapa

Maridaje: un espumoso brut de Castilla-La Mancha, variedades chardonnay, macabeo y airén.

RESTAURANTE PALACIO CIBELES, MADRID / ESTILISMO: EL CORTE INGLES, BACCARAT, SANGHAI, ZARA HOME.

Maridaje: vinos blancos de la Tierra de Ibiza, elaborados con uva macabeo, frescos y equilibrados, con aromas de fruta y flores.

BALEARES

El *bullit de peix,* 'hervido de pescado' en catalán, es un manjar de tradición centenaria que nació en las barcas de pesca de Ibiza, llamadas *llaüts,* para aprovechar el pescado que no se vendía. "Es el guiso ibicenco por excelencia, de sabor contundente y una absoluta delicia", explica Pere Vendrell Vilanova, chef del restaurante Sa Brisa. La base siempre es un sofrito, ajos, pescado de roca, patata y agua. Y con el caldo ¿qué se suele hacer? Pues un arroz a banda, que se sirve después del pescado con un alioli muy suave.

N.º 16 4 | 2 h 30 min

bullit de peix con arroz a banda

ingredientes

Para el caldo de pescado ● 2 rotjas o cabrachos ● 100 g de puerro ● 100 g de cebolla ● 1 hoja de laurel ● 1 rama de perejil ● 5 l de agua.

Para el caldo bullit de peix ● 5 l de caldo de pescado ● 100 g de cebolla ● 2 ajos encamisados ● 300 g de cangrejo de mar ● azafrán ● 1 hoja de laurel ● 50 ml de aceite de oliva virgen extra ● sal ● 4 patatas.

Para el alioli de patata ● 1 patata roja ● 500 ml de caldo de bullit ● 2 ajos ● aceite de oliva suave ● sal.

Para el arroz a banda ● 100 g de calamar ● 2 tomates pera ● 1 cebolla ● ½ pimiento rojo ● pimentón dulce ● 1 diente de ajo ● aceite de oliva ● 200 g de arroz bomba ● 1 l de caldo bullit ● sal.

elaboración

El caldo de pescado Limpiar y filetear los cabrachos y reservar los lomos. En una olla grande poner las espinas de pescado y las verduras, añadir agua fría, el laurel y el perejil. Poner al fuego al máximo y desespumar. Bajar el fuego y dejar hervir 30 min. Colar fino. **El caldo bullit de peix** Rehogar en el aceite la cebolla y el ajo a fuego medio. Añadir el cangrejo y seguir rehogando. Echar laurel, azafrán y el caldo de pescado. Cocinar a fuego máximo 1 h. Colar y echar sal. **El alioli de patata** Hervir la patata pelada y troceada con el azafrán tostado y el caldo de bullit hasta cubrir, colar y enfriar. Mezclar con el ajo rallado, la sal y triturar. Verter este caldo y emulsionar con el aceite, como si hiciéramos un alioli. Cocer las patatas cortadas en cubos con caldo de bullit 35 min, apagar el fuego y agregar los lomos. Retirar el pescado y las patatas del caldo. **El arroz a banda** Cortar la cebolla, el tomate, el pimiento y el calamar en brunoise. Rehogar el ajo y la cebolla, agregar el pimiento y, cuando esté pochado, el tomate y cocinar hasta evaporar parte del agua. Poner el pimentón y el calamar hasta tener una textura densa. Añadir el arroz e incorporar el caldo. Dejar hervir 20 min, hasta que se quede seco. Emplatar un lomo de pescado con las patatas y salsear con el alioli. Servir con el arroz.

CANARIAS

El condumio de conejo es un plato tradicional de los cazadores del norte de Tenerife, que se cocina en forma de sabroso caldero. Tiene mucho arraigo en el Icod de los Vinos, donde cada año, coincidiendo con las Fiestas del Cristo, en septiembre, se organiza un concurso para poner en valor esta receta, que se elabora con el conejo, las papas bonitas, el vinagre macho de islas Canarias y pan frito, el vino blanco de Icod o el tomillo, nos cuenta Candelaria Victoria Luis Monroig, de Casa de Comidas La Parada.
Maridaje: vinos de Tenerife blancos secos, volcánicos y los malvasías.

N.º 17 4 | 90 min

condumio de conejo

ingredientes

● 1 conejo ● ½ kg de papas bonitas
● aceite de oliva
● 3 rebanadas de pan frito
● 10 almendras
● 2 ajos ● ½ pimiento rojo
● ½ pimiento verde
● sal y pimienta
● 1 c.c. de pimentón dulce
● pimienta blanca
● orégano
● 1 ramita de tomillo
● 1 hoja de laurel
● 3 c.s. de vinagre macho (típico de Canarias)
● ½ vaso de vino blanco.

elaboración

Trocear el conejo en pedazos regulares. Pelar y cortar las papas. Freír el conejo, echar el pan y las almendras y reservar. Rehogar las verduras en el mismo aceite de freír el conejo, las papas, el pan y las almendras. Verter el vino blanco y el vinagre macho. Cocer 10 min. Añadir el conejo. Cocer 1 h a fuego lento. Sacar un poco de salsa del condumio para triturar el pan y las almendras e incorporar al guiso para que espese. Agregar las hierbas aromáticas y dejar cocer 10 min más. Servir caliente en los platos.

RESTAURANTE SA BRISA. MENÉNDEZ PELAYO, 15. MADRID . / ESTILISMO: ZARA HOME, SANGHAI, PRIMARK.

MADRID

Esta receta, que nació en las tabernas castizas (ya se nombra en la novela *Guzmán de Alfarache,* del siglo XVI), ahora preside las cartas más elegantes de la capital. Se utiliza pata y morro de cerdo, un sofrito de cebolla, ajo, paletilla de jamón ibérico y pimentón de Candeleda, "siendo este ingrediente clave en el sabor de la receta, ya que le da un toque ahumado y original", recalca Adolfo Santos, chef de Saddle. Se cocinan a fuego lento hasta conseguir la consistencia suficiente en la gelatina por reducción.

N.º18 8 | 3 horas

callos a la madrileña

ingredientes

● 1 kg de callos negros de ternera ● 800 g de morros de ternera ● 800 g de pata de ternera troceada ● 2 codillos ● 1 cebolla ● 1 zanahoria ● 1 puerro ● 2 hojas de laurel ● 10 g de pimienta en grano ● 1 bouquet garni.
Para el sofrito ● 500 g de cebolla ● 2 cabezas de ajo picadas ● 10 g de tomate concentrado ● 300 g de paletilla de jamón ibérica ● 35 g de pimentón dulce ● 10 g de pimentón picante ● sal y pimienta.

elaboración

Blanquear los callos, pata, morro y codillos a partir de agua fría. Lavar y limpiar bien. Ponerlo todo en una olla con el laurel, la cebolla entera, zanahorias, puerro, pimienta en grano, el bouquet garni y sal. Llevar a evolución a fuego medio. Cocinar unas 2 h desespumando. Retirar del fuego y apartar las verduras enteras, los codillos y colar todo el líquido, que reduciremos aparte. Deshuesar los codillos y retirar el exceso de grasa, picarlos bien finos y reservar. **El sofrito** Pochar la cebolla y el ajo picados en brunoise hasta caramelizar. Añadir el tomate y dejar que caramelice todo. Agregar el jamón picado y los codillos que habíamos cocido. Incorporar los pimentones y sofreír 3 o 4 min. Verter el caldo de los callos y seguir reduciendo hasta conseguir la textura deseada. Añadir los callos, la pata y el morro y terminar la cocción rectificando de sal y pimienta. Dejar reposar y servir.

Maridaje: el vino tinto de Madrid de uva garnacha que nace a los pies de la sierra de Gredos es el compañero ideal de unos callos a la madrileña.

RESTAURANTE SADDLE. AMADOR DE LOS RÍOS, 6. MADRID / ESTILISMO: VISTA ALEGRE, PRIMARK.

LA RIOJA

Las patatas empezaron a usarse en caldos en el siglo XIX. En Aldeanueva de Ebro se elaboraba un guiso para los jornaleros, durante las labores de la trilla, mezclando las patatas con el chorizo riojano, curado en la sierra de Cameros y conservado en las orzas. Hay quien completa esta receta con costilla, como Francis Paniego, del restaurante Echaurren Tradición, de Ezcaray. **Maridaje:** un reserva o un crianza tintos de la DOC La Rioja, como el Azpilicueta Crianza.

N.º19 6-8 | 1h 15 min

patatas a la riojana

ingredientes

● 2 kg de patatas ● 1 kg de costillas frescas ● 2 cebollas ● 2 ajos ● aceite de oliva ● 1 hoja de laurel ● 1 c.s. de pimentón (mezcla dulce y picante) ● 1 chorizo riojano ● perejil ● sal ● 2 pimientos verdes ● pimiento choricero.

elaboración

Dorar las costillas en el aceite y añadir las cebollas en brunoise y los ajos picados; rehogar todo. Incorporar las patatas peladas y chascadas. Agregar el laurel, el pimentón, la sal y un majado de ajo y perejil. Rehogar más. Verter agua fría hasta cubrir el conjunto y, cuando dé el primer hervor, echar el chorizo en rodajas de 1 cm, el pimiento y los pimientos verdes. Dejar cocer a fuego lento 20 min hasta que estén hechas las patatas. Rectificar de sal. Servir caliente.

PAÍS VASCO

La *pantxineta* fue creada a principios del XX en la confitería Casa Otaegui (fundada en 1886) y se ha convertido en un dulce emblemático de San Sebastián. "Es la tarta que se encarga para festejar en familia", señala María de la Vega, chef del restaurante y *catering* VE-GA. Es una receta sencilla y deliciosa, "una tarta de hojaldre con crema y almendra que nos encanta tomar templada con helado de vainilla", sugiere.

N.º20 8 | 75 min

pantxineta

ingredientes

Para el hojaldre ● 500 g de harina ● 250 g de agua tibia ● 60 g de mantequilla fundida ● 12 g de sal ● 350 g de mantequilla en bloque. **Para la crema** ● 800 g de leche ● 200 g de nata con 15-18% de materia grasa ● 250 g de azúcar ● 150 g de yemas ● 90 g de maicena ● 1 vaina de vainilla ● ralladura de naranja. **Para decorar** ● 50 g de azúcar ● 100 g de almendra laminada o en granito cruda ● 1 huevo batido para pintar.

elaboración

El hojaldre Hacer un volcán con la harina, introducir en el hueco el agua, la sal y la mantequilla fundida. Trabajar el conjunto hasta formar una bola, marcar con una cruz y meter en el frigorífico de 30 min a 2 h. Sacar la masa de la nevera y extenderla con el rodillo en forma de cruz, con un abultamiento en el cruce de los brazos. Sacar el bloque de mantequilla de la nevera 20 min antes. Envolver la mantequilla con los brazos de la cruz, como si de un paquete se tratase. Meterlo en la nevera otros 20 min y precalentar el horno a 220º. Extender con el rodillo la masa y recortar dos bases redondas. Colocar una en una bandeja de horno con papel parafinado. Bajar el horno a 180º y meter el hojaldre entre 8 y 10 min. Reservar. **La crema pastelera** Echar en un cazo todos los ingredientes, salvo las yemas; abrir la vaina de vainilla y rascar el interior. Poner a 75º sin dejar de remover con una varilla, incorporar las yemas y subir a 85º sin dejar de darle vueltas (con cuidado para que no se cuajen las yemas). Cuando espese un poco, retirar el cazo del fuego. Rellenar la base de hojaldre con la crema pastelera templada sin llegar a los bordes y cubrir con la otra base de hojaldre crudo, cerrando los bordes. Introducir en el horno durante 24 min a 170º. Sacar, pintar con el huevo, esparcir las almendras y el azúcar por encima y gratinar 10 min.

presentación

Servir la pantxineta recién hecha. El mejor acompañamiento para este postre vasco es el helado de vainilla.

Maridaje: un txacolí dulce, de vendimia tardía, un vino sorprendente para tomar con postres como esta tarta vasca.

CASTILLA Y LEÓN

Los judiones de La Granja provienen de La Granja de San Ildefonso, donde se cultiva una variedad de judía más grande y sabrosa que no falta en los restaurantes segovianos, como Casa Duque. Llegó de América para alimentar al ganado durante las obras del palacio del Real Sitio y con el tiempo fue cambiando hasta lograr un color blanco que la caracteriza. En las Fiestas de San Luis se celebra la Gran Judiada.
Maridaje: un buen ribera del Duero, tinto, de uva tempranillo y con crianza le va como anillo al dedo a este guiso tan contundente.

N.º21 8 | 90 min

judiones de La Granja

ingredientes

● 750 g de judiones de La Granja ● 4 pies de cerdo ● 2 orejas de cerdo ● 3 chorizos de Cantimpalos ● 1 codillo de jamón ● 2 morcillas extremeñas ● 150 g de tocino veteado ● 3 ajos ● 2 hojas de laurel ● sal. **Para el sofrito** ● ½ vasito de aceite de oliva ● ½ cebolla ● 2 ajos ● 1 c.s. de pimentón dulce.

elaboración

Poner en remojo los judiones en agua fría la noche anterior. En una olla grande cubrir con agua fría el codillo, las orejas y los pies de cerdo, limpios y chamuscados. Poner al fuego y, cuando rompa a hervir, bajar el fuego y dejarlo cocer 1 h a fuego moderado. Espumar el caldo y agregar los judiones, el chorizo y la morcilla. Dejar que hierva 1 h más. **El sofrito** Freír la cebolla y los ajos, todo muy picado, procurando que no se doren. Apartar del fuego, retirar los tropezones, añadir el pimentón, remover y echar el sofrito en la olla de los judiones. Agregar sal. Dejar que dé un hervor de media hora.

presentación

Sacar los chorizos, las morcillas y la carne y trocearlos. Servir los judiones muy calientes en cazuela de barro, como marca la tradición segoviana.

RESTAURANTE SAGARDI. PASEO DE LA CASTELLANA, 13. MADRID / ESTILISMO: BECARA, WESTWING, PEÑONES, MAISON DU MONDE, PRIMARK, TANA&CO.

ARAGÓN

El Ternasco de Aragón IGP reina en los festines desde el siglo XIII. Es un cordero alimentado con leche materna y cereales naturales, con un peso de 8 a 12,5 kg. A este manjar se le rinden honores en infinidad de fiestas, jornadas gastronómicas y hasta cuenta con un Club del Ternasco. No necesita más que unas hierbas al asarlo, dice el chef Henderson Arteaga, del restaurante Uval. Casa de Aragón.

N.º 22 4 | 90 min

ternasco de Aragón

ingredientes

● 1 paletilla de ternasco de Aragón IGP ● 4 ajos ● 50 g de mantequilla ● 4 c.s. de aceite de oliva virgen extra ● 4 ramas de romero fresco ● 4 ramas de tomillo fresco ● pimienta ● cominos ● sal.

elaboración

Colocar la paletilla en una bandeja de horno con un corte en medio para que suelte el sabor y poner los ajos pelados al lado. Añadir la pimienta negra molida, el comino y la sal. En un cuenco mezclar la mantequilla, el aceite de oliva, el tomillo y romero. Untar con esta mezcla la paletilla. Precalentar el horno 10 min a 180º e introducir la paletilla. El ternasco se puede hornear durante 2 h a 180º, dándole la vuelta cada 30 min. Aprovechar que se abre el horno para regar la carne con los jugos. Cuando queden unos 10 min, dorar con el grill o subir la temperatura a 190º hasta que se dore.

presentación

Acompañar el ternasco con una ensalada y patatas panaderas, en puré, Robuchon o fritas.

Maridaje: los vinos de Cariñena o vinos de las Piedras nacen de la uva cariñena, mazuela o mazuelo en tierras del Ebro, con carácter para acompañar al ternasco de Aragón.

RESTAURANTE UVAL. CASA DE ARAGÓN. PLAZA DE LA REPÚBLICA ARGENTINA, 6. MADRID / ESTILISMO: MAISON DU MONDE, VISTA ALEGRE, ZARA HOME, FLOREAL

ENLACE AL CANAL
rebrand.ly/byneon
O escanea el código QR:

rebrand.ly/byneon
byneon
Neon147

Maridaje: vinos blancos asturianos, de la DO Cangas de Narcea, elaborados con la uva albarín blanca o sidra asturiana como en la foto.

ASTURIAS

El *pitu* guisado con patatinas y el arroz con *pitu* son las recetas más populares en Asturias, donde los pollos campan por los prados y se alimentan de forma natural. Se crían grandes, sanos y 'felices', y eso se nota en su carne. El *pitu de caleya,* o 'pollo de aldea', preside las mesas en Navidad, y en los días posteriores se hacen canelones para aprovechar su carne. Los de la imagen son de Óscar Gil, chef del restaurante Asgaya.

N.º 23 4 | 90 min

canelones de pitu

ingredientes

● 12 láminas de canelones ● laurel.

Para el relleno ● ½ l de leche ● ½ l de caldo de ave ● 1 pimiento verde ● 1 pimiento rojo ● 1 cebolla ● 2 ajos ● 200 g de pechuga de pitu de caleya ● 180 g de mantequilla ● 180 g de harina ● aceite, sal y pimienta.

Para la salsa de setas ● 200 g de setas ● 250 ml de caldo de ave ● 250 ml de nata ● 1 cebolla ● sal ● brandy.

Para la bechamel verde ● ½ l de leche ● 100 g de espinacas ● 50 g de mantequilla ● 50 g de harina ● sal y pimienta ● rúcula frita y queso de Vidiago.

elaboración

Preparar el relleno. Limpiar y cortar las verduras en juliana y rehogar en la mantequilla. Cuando estén pochadas, añadir la harina y remover. Trocear las pechugas y saltear en una cazuela con aceite y sal. Agregar la carne al preparado anterior y mojar con el caldo y la leche. Salpimentar y remover hasta que tenga consistencia y se despegue. Reservar. Cocer la pasta con sal, 1 c.c. de aceite y una hoja de laurel. Sacarla y disponer sobre una bandeja. Rellenar los canelones y reservar. **La salsa de setas** Rehogar la cebolla picada en aceite e incorporar las setas y brandy. Mojar con el caldo, cocer 10 min y añadir la nata hasta que hierva. Retirar y triturar con la batidora. **La bechamel verde** En una cazuela al fuego poner la mantequilla, la harina, sal y pimienta. Verter la leche templada y remover hasta que la mezcla espese. Agregar las espinacas cortadas finas y que hierva lo mínimo.

presentación

Colocar en el plato la salsa de setas, encima tres canelones y la bechamel. Decorar con la rúcula y queso de Vidiago rallado.

EXTREMADURA

La caldereta de cabra puede tener su origen en la antigüedad. Pero hay un antes y un después del descubrimiento de América, cuando llegó el pimiento que dio origen al pimentón de la Vera. "Hay una caldereta de cabra precolombina y la actual, con pimentón, con su color, sabor y aroma, y con la cabra verata como protagonista, la gran jardinera de la sierra de Gredos", reseña el cocinero José Antonio Rodríguez Calzada, del restaurante La Casa del Pozo, en Villanueva de la Vera (Cáceres).

Maridaje: un vino tinto de cualquiera de las subzonas de la DO Ribera del Guadiana, donde se hacen *coupages,* y cava de Almendralejo.

N.º 24 6 | 3 h

caldereta de cabra verata

ingredientes

● 1 pierna de cabra deshuesada y troceada en tacos de unos 4 cm ● 4 c.s. de aceite de oliva virgen ● 1 cebolla picada ● 1 vaso de vino tinto (de pitarra, típico de Cáceres) ● 2 hojas de laurel ● 2 ajos en camisa, aplastados ● 1 pimiento seco ● 2 c.c. de pimentón de La Vera ● el caldo de los huesos de la pierna.

elaboración

El día anterior preparar el caldo asando los huesos 45 min a 220º. Pasarlos a una olla y añadir la verdura que tengamos: zanahoria, puerro, cebolla... La cantidad de verdura será similar en peso a la de los huesos. Cubrir con agua y dejar hervir 1 h, desespumando de vez en cuando. Colar y reservar. Dorar la carne con el aceite. Ir retirando y reservando los trozos de carne que ya estén dorados. Añadir la cebolla y dejar que sude hasta que cambie el color, agregar el laurel y el pimiento seco, dejar 5 min y echar el pimentón. Remover e incorporar el vino y la carne reservada con los ajos. Remover y cubrir con el caldo de los huesos. Subir la potencia del fuego hasta que levante el hervor, bajar a fuego bajo, tapar dejando una rendija y remover cada 30 min de 2 h y media a 3 h.

presentación

Servir caliente y con salsa. Acompañar con patatas fritas cortadas en dados.

RESTAURANTE ASGAYA. DOCTOR FLEMING, 52. MADRID / ESTILISMO: VISTA ALEGRE, SANGHAI, WESTWING, PRIMARK, ZARA HOME.

VALENCIA

"La receta de la paella valenciana nació en el campo, echando al arroz lo que se tenía", cuenta el cocinero José Luis Berlanga, del restaurante Berlanga. Las primeras referencias aparecen en el siglo XV y tiene un día mundial, el 20 de septiembre. Ha de cocinarse en paella, 'sartén' en valenciano, y la receta tradicional lleva arroz, pollo, anguila, caracoles y judías verdes.

Maridaje: vinos de la DO Valencia, bien frescos. Rosados, de uva monastrell, o blancos con uvas autóctonas como mesguera, malvasía o verdil, y las recién incorporadas chardonay y semillón.

N.º25 6 | 1 h

paella

ingredientes

- ½ pollo de corral troceado
- ½ conejo troceado
- 4 alcachofas, peladas y sus corazones troceados en seis
- sal
- 1 pimiento verde en tiras
- ½ kg de judía verde plana
- 50 g de garrofó o judión de La Granja hervido
- 600 g de arroz albufera
- 3 tomates rallados
- 4 ajos fileteados
- 1,8 l de caldo de pollo y verduras
- 2 sobres de azafrán.

elaboración

Hacer un buen caldo con carcasas de pollo, media gallina, judías verdes, la parte verde de dos puerros y las hojas de las alcachofas. En el centro de la paella poner aceite de oliva virgen extra. Sofreír despacio el pollo y el conejo solo con el fuego central. Reservar. Luego, por el perímetro externo de la paella, sofreír las verduras y reservar. Echar los ajos hasta dorar y añadir el tomate hasta que se sofría. Agregar el arroz y sofreír 1 min. Mezclar todos los ingredientes, verter el caldo caliente y teñido con el azafrán (unos 2 l) y extender el arroz por toda la paella y el garrofó. Tener 3 min a fuego fuerte, luego bajar el fuego. Pasados 17 min aproximadamente, probar el arroz y subir o bajar el fuego según esté el grano.

presentación

Poner dos ramas de romero y tapar con el fuego apagado entre 3 o 5 min.

RESTAURANTE CAÑADÍO. GÓMEZ OREÑA, 15. SANTANDER / ESTILISMO: EL CORTE INGLÉS, LOEWE, LOS PEÑOTES.

Maridaje: acompañamos este cachón con la frescura y acidez de los vinos blancos de la Tierra Costa de Cantabria, de gran influencia atlántica.

N.º26 4 | 80 min

cachón en su tinta con arroz meloso

ingredientes

- 1 kg de cachón
- 1 cebolla
- 1 ajo
- 80 ml de aceite de oliva
- 80 ml de vino blanco
- ½ l de fumet de pescado
- ½ pimiento rojo
- ½ pimiento verde
- 1 sobre de tinta de calamar
- 50 g de tinta de cachón
- 50 ml de tomate frito
- 1 c.c. de pimentón dulce
- ¼ pastilla de pescado
- 1 ud. de dashi no moto
- 5 g de azúcar morena
- 2 c.s. de tomate frito.

Para el arroz

- 200 g de arroz vaporizado
- 200 ml de nata
- 125 g de parmesano
- sal.

elaboración

Dorar el ajo en el aceite, añadir la cebolla y caramelizar. Agregar los pimientos cortados en juliana y pochar. Echar el pimentón dulce y el tomate y rehogar. Incorporar el vino blanco y dejar reducir. Cortar el cachón en cuadraditos y separar los tentáculos. Cocinar en una sartén con 1 c.s. de aceite los tentáculos 10 min y añadir el resto del cuerpo y cocinar 10 min más. Mezclar todo en una olla y cocer 35 min. Agregar la pastilla de caldo, el dashi y el azúcar morena. Al final, añadir la tinta del cachón. Reservar. **El arroz** En un cazo hervir el arroz vaporizado 10 min. Quitar el agua y enfriar el arroz. Al ir a servir, hervir el arroz con la nata y el parmesano en polvo. Añadir la sal. Remover. **Servir el cachón** y encima, en el centro, 2 c.s. de arroz.

CANTABRIA

A los vecinos de Maliaño se los conoce como 'cachoneros'. Este pueblo cántabro es famoso por la pesca del cachón, llamado en otros lares 'sepia' o 'jibia'. Era tan abundante que el mar se teñía de negro. Muy presente en el recetario popular, "es una carne muy sedosa, amarmolada, tierna, con un dulzor muy elegante y rico", explica José de Dios, chef del grupo Cañadío. En los barcos, los marineros le añadieron canela, y ese toque llegó a las familias. En Maliaño, en mayo, celebran también el Festival del Cachón.

CEUTA

La ciudad autónoma se encuentra entre dos mares. "Desde nuestro restaurante de Ceuta se divisa esa línea en la que se unen el Mediterráneo y el Atlántico, y muchas veces vemos cómo saltan los atunes en busca de sardinas y caballas. Este pescado es muy abundante en la zona y la receta de caballa adobada, muy tradicional, no falta en los bares y se cocina mucho en las casas", dice Hugo Ruiz, cocinero de Bugao. Se trata de un pescado tan popular que a los ceutíes se los llama 'los caballas'. Hasta la RAE contempla este gentilicio popular.

N.º 27 4 | 50 min

caballa ceutí en adobo

ingredientes

- 2 caballas. **Para el adobo**
- 200 ml de aceite de oliva virgen
- 10 granos de pimienta
- 2 ajos
- pimentón
- 2 hojas de laurel
- 200 ml de vinagre de jerez
- 200 ml de agua
- sal
- 100 ml de manzanilla de Sanlúcar. **Para la fritura**
- harina para freír
- aceite de girasol para freír
- sal fina.

Para la ensalada de wakame

- 40 g de alga wakame deshidratada
- 4 c.s. de vinagre de arroz
- 4 c.c. de sésamo tostado
- 3 c.s. de salsa de soja
- 2 c.c. de azúcar
- guindilla.

elaboración

El adobo Mezclar todos los ingredientes en frío y reservar. Eviscerar y quitar las espinas a las caballas y sacar los lomos. Meter el pescado en la marinada del adobo en la nevera 24 h. **La fritura** Poner el aceite a 180º. Trocear los lomos, pasarlos por harina y freír hasta que estén dorados y crujientes. **La ensalada** Poner en agua tibia el wakame 20 min y en un cuenco con agua helada para reforzar su color. Escurrirlo, secar con un paño y cortar en tiras (de 2 a 4 mm de ancho). En un cuenco mezclar todos los demás ingredientes y remover hasta que el azúcar se disuelva bien. Añadir el wakame en tiras y empapar en la salsa. Reservar en la nevera hasta de servir.

presentación

Emplatar la ensalada de algas en la parte central del plato y colocar encima los trozos de caballa ceutí.

Maridaje: un vino fino de Jerez o una manzanilla de Sanlúcar.

MELILLA

La pastela, pastilla o bastilla es un tipo de hojaldre preparado con masa filo rellena con cebolla, carne de paloma o pollo, perejil y almendras. Es un plato que mezcla lo dulce y lo salado perfumado con canela. Un plato de fiesta que no falta en celebraciones como bodas y que se sirve al principio de la comida. También se prepara de marisco.

Maridaje: los vinos dulces de la DO Málaga, como el Pajarete, y los tintos de Ronda.

N.º 28 8 | 2 h 30 min

pastela de pollo

ingredientes

- 4 contramuslos de pollo
- 2 cebolletas
- una rama de apio
- 3 huevos
- perejil
- una rama de cilantro
- 200 ml de caldo de pollo
- 1 c.s. de azúcar morena
- 1 c.s. de ras el hanout
- sal
- azafrán o cúrcuma
- 2 c.c. de canela
- 12 hojas de masa filo redonda
- 50 g de mantequilla
- 125 g de almendras picadas
- aceite de oliva
- azúcar glas.

elaboración

Rehogar en una sartén con aceite las cebolletas picadas y el apio unos minutos. Añadir el azúcar, 1 c.c. de canela, la sal, el ras el hanout, el perejil, cilantro, azafrán y remover. Agregar los contramuslos cortados en trozos grandes y rehogar con las especias. Verter el caldo de pollo y dejar que se cocine tapado media hora. Retirar el pollo y desmenuzar. Reservar. Reducir la salsa al fuego 15 min. Precalentar el horno a 180º. Tostar las almendras en una sartén con aceite de oliva. Cuando estén doradas, incorporar 25 g de azúcar glas y 1 c.c. de canela. Remover y retirar del fuego. Mezclar el pollo desmenuzado con la salsa reducida, incorporar los huevos, uno a uno, y remover para que el relleno quede jugoso. Derretir un taco de mantequilla al microondas. Poner en un molde redondo (20-22 cm) una hoja de papel sulfurizado y untar con mantequilla derretida. Colocar encima dos hojas de masa filo, de forma que sobren los bordes para poder cerrar la pastela. Poner una capa de pollo y otra hoja de pasta filo. Untar con mantequilla derretida y disponer la pasta de almendra. Cubrir con dos hojas más de pasta filo y meter los bordes hacia las paredes de la pastela, dar la vuelta y cubrir con otra hoja de masa filo untada con mantequilla. Cada pastela lleva seis hojas de masa. Debe quedar bien cerrada. Sellar con mantequilla derretida o huevo batido. Hacer dos moldes. Introducir en el horno durante 30 min a 180º.

presentación

Espolvorear la pastela con azúcar glas, decorar con unas líneas de canela molida y servir caliente.

RESTAURANTE BUGAO. MARÍA DE MOLINA, 4. MADRID / ESTILISMO: EL CORTE INGLÉS, VISTA ALEGRE, ZARA HOME, TANA&CO.

A este plato de mar y montaña se le añaden, en muchas cocinas, alubias 'ganxet' y butifarra

N.º 29 6 | 90 min

pollo con cigalas

ingredientes

- 1 pollo de unos 3 o 3,5 kg
- 12 cigalas medianas
- 5 tomates maduros para rallar
- 4 cebollas de Figueras
- 250 ml de vino blanco Menade
- sal • pimienta negra
- 1 c.c. de ajo.

Para la picada

- 85 g de ajo
- 75 g de avellana tostada
- 50 g de perejil
- 125 ml de aceite de oliva virgen extra • 3 g de sal.

elaboración

Cortar el pollo sacando dos muslos, dos pechugas, dos contramuslos y dos alas. Salpimentar y reservar. Con el resto del pollo preparar un caldo para potenciar el sabor. Dorar los trozos de pollo en una cazuela con aceite de oliva a fuego medio. Reservar. En el mismo aceite donde se ha hecho la carne, marcar las cigalas. No mucho tiempo para que no se sequen. Reservar. Incorporar la cebolla a la cazuela hasta que se oscurezca, añadir el ajo picado, sofreír y poner el tomate rallado, mezclar todo y cocinar 5 min, verter el vino blanco y dejar reducir. Echar 250 ml del caldo de pollo o de agua justo para cubrir el pollo y que pueda cocer.

La picada Asar el ajo, pelar y triturar hasta conseguir una pasta y reservar. Picar las avellanas tostadas y las hojas del perejil.

Mezclar todos los ingredientes. Dejar cocer 40 o 45 min. Cuando queden 5 min para terminar la cocción del pollo, añadir las cigalas (el tiempo de cocción dependerá del tamaño). Agregar la picada, un par de cucharadas o la cantidad al gusto.

presentación

Colocar los trozos de pollo en el centro del plato y encima dos cigalas por comensal. Cubrir con la salsa.

RESTAURANTE CADAQUÉS. JORGE JUAN, 35. MADRID / ESTILISMO: EL CORTE INGLÉS, VISTA ALEGRE, WESTWING, ZARA HOME.

Maridaje: cava catalán para este plato tan exquisito. Un brut reserva o gran reserva, clásico, fresco y suave, elaborado con variedades autóctonas y de larga crianza.

CATALUÑA

Los catalanes inventaron 'el mar y montaña' al mezclar sin prejuicios pescados y mariscos con carnes de aves, cerdo y vacuno. Y puede que uno de los platos míticos de la cocina catalana sea el pollo con cigalas o *pollastre amb escamarlans.* Esta receta tiene su origen en Tossa de Mar y lo suelen cocinar los pescadores para la fiesta mayor de la localidad. El éxito de este plato consistirá en elegir un buen pollo de corral, langostas (o con gambas también funciona bien), nos explican en el restaurante Cadaqués, del grupo Sagardi. Y hay quien le añade las alubias *ganxet* y algunos embutidos como butifarra, y el resultado es una receta excelente.

NAVARRA

Las verduras reinan en la cocina navarra: las de primavera, con el espárrago, guisantes y habas; y las de invierno, con la alcachofa, el cardo, la borraja. Para disfrutar de la huerta en un solo plato nació la menestra, citada en 1837 como un tipo de "potaje con diferentes yerbas y legumbres", y que tal y como la conocemos ahora, solo de verduras, ganó fama entrado el siglo XX. En la foto, la que nos preparó Raquel Sánchez, del restaurante La Manduca de Azagra.

Maridaje: las verduras maridan con vinos blancos y los de la DO Navarra tienen carácter. La garnacha blanca es un acierto, pero no hay que descartar un rosado navarro de garnacha tinta.

N.º30 4 | Xh

menestra de verduras de invierno

ingredientes

● 12 alcachofas ● 2 ramas de cardo ● ½ manojo de achicoria amarga ● 3 dientes de ajo ● aceite de oliva virgen extra ● sal.

elaboración

Preparar las verduras por separado. Quitar las hojas de las alcachofas, dejar el corazón, tornear el tallo y partir en mitades. Cocer en agua con sal 15 min con la tapa puesta. Dejar reposar en su propia agua sin destapar mientras se prepara el resto de las verduras. Reservar. Limpiar el cardo con un cepillo suave o con un paño. Cortar en trozos de 2 cm de grosor. Cocer en olla exprés con agua y sal durante 20 o 25 min. Reservar. Lavar las hojas de achicoria. Cortar (hoja y tallo) en bastones de unos 5 o 6 cm. Preparar una olla de agua hirviendo con sal. Introducir las achicorias y, una vez que vuelva a hervir, dejarlas 4 o 5 min. Sacarlas a un bol con agua y hielo para que mantengan el color intenso. Reservar. Preparar un sofrito con aceite y ajo en láminas. Cuando empiece a dorarse, introducir las alcachofas cocidas, el cardo y las achicorias. Rehogar durante unos minutos.

presentación

Poner a punto de sal y servir. Truco: es recomendable guardar el agua de las verduras para tomar como infusión, por la cantidad de propiedades y nutrientes que aporta.

REGIÓN DE MURCIA

El zarangollo es un plato típico "que se toma en la Fiesta del Bando de la Huerta, con los paparajotes, arroz y verduras", explica David López, chef de Local de Ensayo, en Murcia. Se cree que viene de la cocina judía-sefardí o como una adaptación del pisto aragonés y que llamaron 'zarangollo'.

Maridaje: los vinos de Jumilla son la combinación perfecta. Tintos, blancos o rosados, con la uva monastrell como protagonista.

N.º31 4 | 50 min

zarangollo

ingredientes

● 4 calabacines ● 3 cebollas tiernas ● 4 huevos camperos ● aceite de oliva virgen extra ● sal ● 2 patatas, opcional.

elaboración

Cortar la cebolla en juliana. Lavar la piel del calabacín y cortar a lo largo en 4 trozos cada uno y luego en cortes finos. Pochar la cebolla en una cazuela con aceite, añadir después el calabacín y seguir pochando hasta que esté meloso. Dejar cocinar a fuego medio unos 30 minutos, mejor con una tapa para que las verduras se cocinen poco a poco en su propio jugo. Reservar y preparar las raciones, una a una: coger un par de cazos del zarangollo y echar en una sartén, añadir el huevo y poner a punto de sal.

presentación

Remover haciendo un revuelto y retirar del fuego para que quede jugoso. Si se añaden patatas a esta receta, cortar y cocinar al mismo tiempo que el calabacín.

RESTAURANTE LA MANDUCA DE AZAGRA. CALLE SAGASTA, 14, MADRID.

EL SECRETO DEL ÉXITO DE UNA FIESTA SON

LOS NUEVOS CÓCTELES

La mixología está de moda. Y ahora tienes los mejores zumos de frutas a un solo clic para preparar cócteles divertidos y sorprender a tus amigos montando una reunión en casa.

Ya no hay bar, reunión o evento que no cuente con una amplia oferta de cócteles, están superdemoda. Los más *cool* son los combinados sin alcohol (resaca *free*). Así que ¿por qué no reunir en casa a un grupo de amigos y montar un jaleo divertido? La clave del éxito van a ser los icónicos botellines verdes de **Zumos Pago**. Prepara los hielos, la coctelera y las copas y entra en la web *pago.es* para seleccionar los sabores y las recetas que te apetezcan para combinarlos. Debajo tienes dos ejemplos que pueden gustar mucho. Hay muchos sabores, *vegan friendly* y libres de gluten. Multivitaminas, tomate, arándanos, manzana, fresa, mango, ace (mezcla de naranja, limón y zanahoria), son solo algunos ejemplos de la gran diversidad de opciones que te ofrece Pago. Pregunta por la caja de doce unidades y así los probáis todos. Ya verás qué bien quedas.

Cóctel *HARD GINGER ACE*

5 min | Fácil

INGREDIENTES

1 botellín de Pago Ace
1 cucharadita de jengibre en polvo
1/4 cucharadita de canela

ELABORACIÓN

Disponer los ingredientes en una coctelera, agregar un par de cubitos de hielo, colar, poner en una copa alta o en un vaso bonito, decorar con rodajas de limón y naranja y una barrita de canela en rama.

Cóctel *MINT SPICY*

5 min | Fácil

INGREDIENTES

60 ml de agua con gas
60 ml de Pago Mango
2 rodajas de chile jalapeño
5-6 hojas de menta picadas finamente
Azúcar glas para espolvorear

ELABORACIÓN

Enfriar un vaso, agregar el mango, el agua con gas, las hojas de menta y los chiles, remover y decorar antes de servir con una ramita de menta y espolvorear con azúcar glas por encima.

CONSEJO LA DESPENSA

Escoge copas y vasos de distintos tamaños, alturas y colores para servir tus cócteles. Es más decorativo y ayuda a identificarlos.

CONTENIDO ESPECIAL DE ¡HOLA! COCINA PARA ZUMOS PAGO

ANDALUCÍA

Inés Rosales fue una mujer sevillana que en 1910 empezó a elaborar los dulces tradicionales llamados 'tortas de aceite', que vendía en los cruces de caminos y en la antigua estación de Sevilla. Al tiempo, los viajeros difundieron su fama y se convirtieron en el primer producto manufacturado a la venta fuera del obrador. En esta receta de José Carlos Fuentes, del restaurante Don Dimas, se rinde homenaje a un dulce popular e inconfundible, con el aceite andaluz y el aroma del anís o matalauva.

N.º 32 8 | 40 min

tarta de chocolate con tortas de Inés Rosales

ingredientes

● 370 g de chocolate al 70% Guanaja de Valrhona ● 370 g de mantequilla ● 190 g de azúcar ● 30 g de cacao en polvo ● 70 g de maicena ● 12 huevos ● ralladura de 1 naranja ● 30 g de licor Triple Seco ● 3 tortas de aceite Inés Rosales.

elaboración

Derretir el chocolate con la mantequilla al baño maría. Blanquear el huevo con el azúcar. Mezclar el cacao con la maicena. Incorporar el cacao al huevo con una varilla con movimientos envolventes. Añadir el licor y la ralladura de naranja. Pulverizar dos tortas de Inés Rosales con el robot de cocina y agregar dos cucharadas soperas (30 g) en la masa. Preparar dos moldes redondos y untar con mantequilla por dentro. Distribuir la mezcla a partes iguales. Con el horno precalentado a 200º introducir las tartas y hornear 7 min a 180º. Retirar y dejar enfriar. Reposar 2 h en la nevera antes de cortar.

Porcionar la tarta con un aro redondo. Cortar las tortas en seis trozos y decorar con ellas la tarta a modo de 'peineta'. Esparcir sobre la superficie unas escamas de sal y un hilo de aceite de oliva.

Maridaje: vinos dulces con la uva Pedro Ximénez, como el naranja de la DO Condado de Huelva, macerado en botas de roble americano con cáscaras de naranja amarga.

RESTAURANTE DON DIMAS. CASTELLÓ, 1. MADRID/ ESTILISMO: VISTA ALEGRE, BAOBAB, ZARA HOME.

LOS VINOS MÁS CELEBRADOS DE LA RIOJA

EL SABOR DE LAS FIESTAS

Si quieres que tus brindis estas Navidades estén cargados de calidad, tradición y exquisito paladar, los Vinos Azpilicueta son la mejor opción para disfrutar con los tuyos.

Elegir el vino que dará el punto de partida a las celebraciones navideñas este año es, cuando menos, una tarea muy importante. Después de todo, los mejores recuerdos se conciben en familia, alrededor de la mesa y ante un gran festín. ¿Y qué mejor que compartir estas fechas tan especiales con un vino de autor de La Rioja en mano? Desde siempre, **Vinos Azpilicueta** son unos de los vinos más celebrados y prestigiosos de la región, porque reflejan el esfuerzo y la sabiduría en la crianza y la elaboración de sus extraordinarios productos desde 1881. Nuestra elección para estas fiestas es el *Azpilicueta Crianza*, que combina variedades tempranillo, graciano y mazuelo y cuya vendimia es manual. Permanece 12 meses en barricas de roble americano y francés, y completa su envejecimiento con un periodo mínimo de 6 meses en botella. A la vista ofrece un color rojo cereza y en nariz es perfumado, destacando las notas de fruta sobre un fondo de madera tostada y suaves aromas de vainilla, coco y especias. ¡Salud!

CONSEJO LA BODEGA
Para un maridaje exquisito, acompaña el *Azpilicueta Crianza* con embutidos, arroces, verduras, setas y carnes blancas y rojas.

EN 1881
Azpilicueta
RIOJA
DENOMINACIÓN DE ORIGEN CALIFICADA
Crianza 2019

El *Azpilicueta Crianza* tiene un color rojo cereza, de buena intensidad, vivaz, con destellos dorados. Es limpio y brillante. La mejor opción para brindar.

CONTENIDO ESPECIAL DE ¡HOLA! COCINA PARA AZPILICUETA

El pícnic en pleno bosque está servido. Los niños, abrigados con sus disfraces, corren alrededor de la mesa decorada con pieles y elementos vegetales del entorno.

IDEAS PARA UN PÍCNIC DE PASCUA INFANTIL

MERIENDA en el bosque

Primavera en ciernes, vacaciones de Semana Santa y la ilusión de degustar delicias de chocolate. Tres buenas excusas para organizar con los niños una merienda-cena y jugar al escondite con los típicos huevos de Pascua. Comer y divertirse es la consigna. Hemos preparado estas RECETAS DULCES Y SALADAS, que se pueden hacer en casa con ellos, para salir al bosque a disfrutarlas.

RECETAS CARLOS DE DIEGO Y SILVIA GONZÁLEZ SARASA

N.º33 4 | 15 min | Niños | Vegetariana

hogaza rellena de aguacate, queso de Cebreiro, tomate y albahaca

ingredientes

- 4 hogazas pequeñas de pan rústico
- 2 aguacates
- 200 g de queso de Cebreiro
- 8 tomates cherry
- 1 cebolla morada
- 4 ramitas de albahaca
- sal.

elaboración

Pelar la cebolla y cortarla en juliana. Retirar la piel y el hueso a los aguacates y cortar su carne en láminas. Poner el queso de Cebreiro en un cuenco y trabajarlo con un tenedor hasta obtener textura de crema. Lavar los tomatitos y cortarlos en cuartos. Cortar un sombrero a cada hogaza, vaciar de miga su interior sin dañar la corteza y rellenarlo con el queso cremoso, los cuartos de tomate y las láminas de aguacate.

presentación

Sazonar con sal, adornar con las ramitas de albahaca y acompañar cada hogaza con su sombrero.

N.º 34 6 | 30 min | Niños

barritas de salmón rebozado con salsa tártara

ingredientes

- 500 g de salmón, sin piel ni espinas
- 1 diente de ajo
- 2 huevos
- 1 limón
- 2 c.s. de perejil picado
- 40 g de pan rallado
- 40 g de harina
- 200 ml de aceite de oliva
- sal y pimienta.

Para la salsa tártara

- 300 ml de mayonesa
- ½ cebolla
- 1 c.s. de alcaparras
- 1 c.s. de cebollino picado.

elaboración

La salsa tártara Pelar y picar la cebolla. Picar las alcaparras y ponerlas en un cuenco con la mayonesa, la cebolla y el cebollino picados y mezclar todo bien. Pelar y picar muy fino el ajo y mezclarlo en un cuenco con el perejil picado y el pan rallado. Cortar el limón en octavos. Batir los huevos en otro cuenco con una pizca de sal y de pimienta. Poner la harina en un plato hondo. Cortar el salmón en barritas de 8 x 2 x 1 cm, aproximadamente. Sazonarlas con sal, pasarlas por harina, huevo batido y la mezcla de ajo, perejil y pan rallado, freírlas en una sartén con el aceite bien caliente y escurrirlas sobre papel absorbente.

presentación

Disponer las barritas en una fuente y acompañarlas con la salsa tártara.

Estas barritas también pueden tomarse con una picada de pepinillos agridulces en vinagre y alcaparras

N.º 35 8 | 50 min | Niños | Vegetariana

setas rellenas de puré de patata con queso y cebolla

ingredientes

- 8 setas shiitake
- 500 g de patatas
- 2 cebollas moradas
- 80 g de queso de Mahón semicurado rallado
- 4 c.s. de aceite de oliva virgen extra
- sal.

elaboración

Pelar las patatas, trocearlas y cocerlas 30 min en una cazuela con agua salada. Pasarlas por el pasapurés con la menor cantidad de agua posible, echarlas en un cuenco y mezclarlas con el queso rallado. Pelar las cebollas, cortarlas en juliana y pocharlas en una sartén con el aceite 20 min a fuego bajo. Precalentar el horno a 190º. Limpiar las setas y colocarlas con el lado cóncavo hacia arriba sobre hojas cuadradas de papel sulfurizado de 20 cm de lado. Rellenarlas con la mezcla de puré y queso, servir encima 1 c.s. de cebolla pochada, llevar los bordes de los papeles hacia el centro para formar paquetes, ponerlos en una bandeja para hornear y meterlos en el horno entre 10 y 12 min a 190º.

presentación

Disponer en una fuente los paquetitos y esperar a que se enfríen un poco antes de abrirlos, para evitar accidentes debido al vapor que desprenden.

¿Por qué hay que esconder los huevos de Pascua? Porque este juego aporta un plus de misterio y abre el apetito de los niños

N.º 36 | 30 uds. | 15 min | Niños

huevos de chocolate, caramelo y cacahuete

ingredientes

● 50 g de crema de cacahuete ● 10 g de mantequilla ● 30 g de azúcar glas ● ½ c.c. de sal ● 180 g de chocolate negro ● 70 g de dulce de leche.

elaboración

Poner en un cazo a fuego suave la crema de cacahuete con la mantequilla, el azúcar y la sal y remover hasta que esté todo perfectamente integrado. Retirar y dejar enfriar. Por otro lado, fundir al baño maría el chocolate, retirar, añadir el dulce de leche y la mezcla anterior y remover ligeramente. Repartir en moldes de huevos de Pascua pequeños y esperar a que solidifique. Una vez pasado este tiempo, desmoldar y envolver la mitad con papel de aluminio de oro.

presentación

Servir los huevos en moldes de cartón para cupcakes.

N.º 37 | 4 | 20 min | Niños | Vegetariana

mousse de queso con mango

ingredientes

● 100 g de chocolate con leche
● 150 g de queso crema
● ½ c.c. de esencia de vainilla ● 70 g de azúcar glas ● 100 ml de nata de repostería
● ½ mango.

elaboración

Fundir el chocolate al baño maría. Disponer ocho moldes medianos con forma de huevo y pincelar todo el interior con varias capas de chocolate. Esperar a que se solidifique y desmoldar con cuidado. Batir el queso crema con la esencia de vainilla y la mitad del azúcar hasta que esté cremoso. Por otro lado, montar la nata con el azúcar restante y añadirla al queso con movimientos suaves para que no se baje. Repartir la mezcla entre las ocho mitades de huevo de chocolate.
Triturar el mango hasta que resulte un puré fino y colocar 1 c.c. sobre la mousse de queso.

presentación

Refrigerar hasta el momento de servir.

N.º38 4 | 20 min | Niños

móctel de lima limón y espuma de coco

ingredientes

Para el sirope de lima ● 3 limas ● 50 ml de agua ● 225 g de azúcar ● 300 ml de zumo de limón ● 300 ml de agua con gas ● 200 ml de leche de coco ● 1 c.s. de azúcar glas ● 1 c.c. de azúcar avainillada.

elaboración

El sirope de lima Rallar las limas y exprimir su zumo. Poner en un cazo a fuego suave el agua con el azúcar. Cuando comience a hervir, añadir la ralladura, remover y dejar hervir otros 5 min. Retirar del fuego, agregar el zumo, mezclar y dejar enfriar. Echar en cada copa 2 c.s. del sirope de lima. Mezclar el zumo de limón con el agua con gas y repartir. Por otro lado, mezclar en un cuenco la leche de coco con los dos tipos de azúcar y batir con una batidora hasta que se forme una espuma.

presentación

Poner 2 c.s. de espuma en cada una de las copas y servir.

N.º39 8 | 40 min | Niños

tarta hojaldrada de natillas y manzana

ingredientes

● 1 lámina de hojaldre ● 3 manzanas golden ● 2 manzanas reinetas ● 100 ml de zumo de limón ● 100 g de panela ● 2 c.s. de pasas sultanas ● la ralladura de ½ naranja ● 100 g de nueces pecanas. **Para las natillas** ● 250 ml de leche entera ● la piel de ½ limón ● 1 rama de canela ● 2 yemas de huevo ● 2 c.s. de azúcar morena ● 1 c.c. de harina de maíz.

elaboración

Las natillas Poner en un cazo la leche, la piel del limón y la canela y llevar a ebullición. Retirar del fuego, desechar la piel y la canela y dejar que se entibie. En otro cazo batir las yemas con el azúcar hasta que estén espumosas, agregar la harina de maíz y batir hasta que no haya grumos. Verter la leche sobre las yemas y mezclar. Llevar a fuego suave y remover constantemente hasta que adquiera una consistencia espesa y cremosa. Dejar enfriar. Colocar la lámina de hojaldre en un molde cuadrado procurando que suba por las paredes de este. Extender las natillas en el fondo. Lavar las manzanas, cortarlas por la mitad y laminarlas. Disponerlas de manera vertical sobre las natillas, envolver con el hojaldre que subía por las paredes y hornear a 180º hasta que este hojaldre comience a dorarse. Retirar. Calentar en un cazo el zumo de limón con la panela hasta que empiece a espesar.

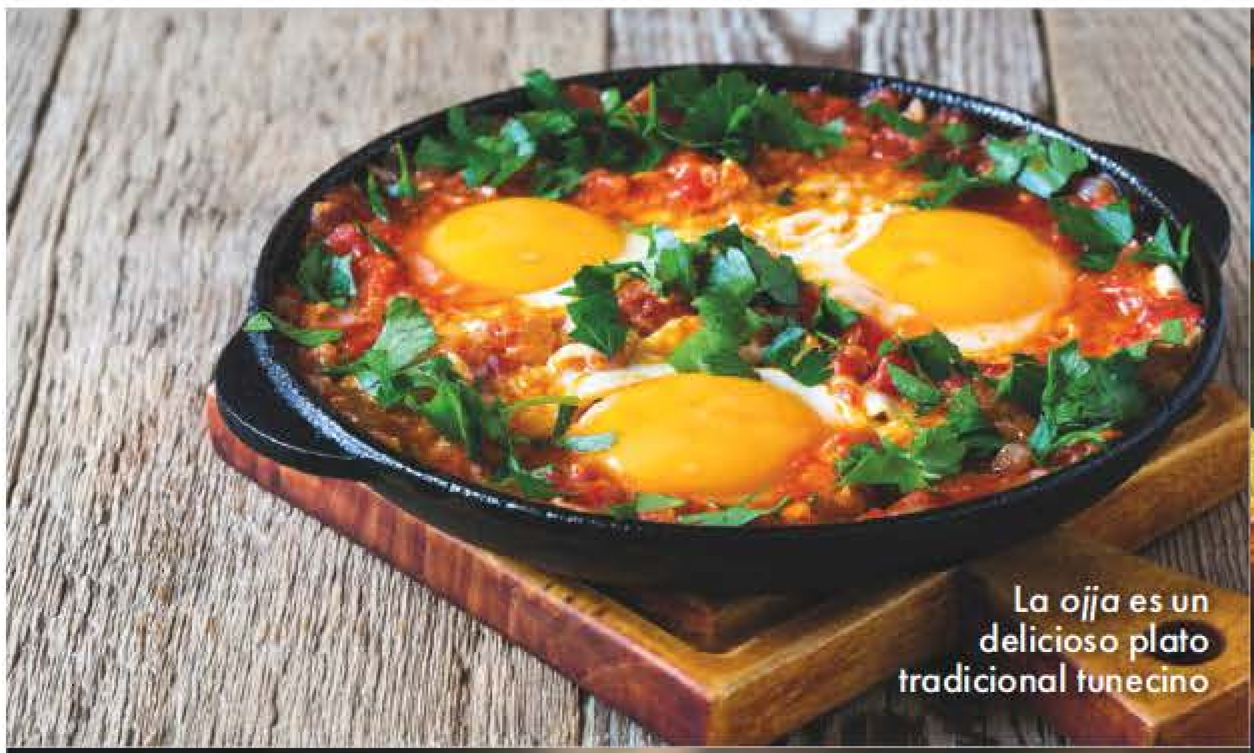
presentación

Rociar por encima de la tarta, esparcir las pasas, la ralladura de naranja y las nueces y servir aún tibio.

La llamada de los mil sabores

Túnez es una ciudad fascinante que merece una escapada de fin de semana. Su medina sorprende por la variedad de su oferta gastronómica, en la que modernidad y tradición se dan la mano.

Cultura, historia, compras, artesanía y... planes gastro. Túnez es un destino con más de tres mil años de historia y donde se pueden vivir mil experiencias en un solo fin de semana. A solo dos horas y media de España, la medina de esta ciudad del norte de África es símbolo de hospitalidad, exotismo y arte culinario tradicional. Siempre ha sido además el foco principal de la capital desde el que se conseguían los ingredientes básicos de la culinaria tunecina: el aceite de oliva, la sémola, imprescindible para la preparación del plato nacional, el cuscús, especias como la harissa —candidata actualmente a formar parte de la lista de alimentos agraciados con el título de Patrimonio de la Humanidad—, y los dátiles, un fruto delicioso y milenario, compañero inseparable de la dieta nacional por sus características de superalimento. Si la medina está repleta de atractivas ofertas gastronómicas, restaurantes *slow food*, populares, de comida creativa, puestos ambulantes y restaurantes de lujo, existe un lugar que maravilla a los más *foodies* por la experiencia "5 sentidos" que propone. Se trata de Fondok El Attarine, con una cocina basada en los platos tradicionales tal y como se preparaban en la medina, *concept store* con venta de piezas artesanales exclusivas y una carta de espectáculos. Eso, sí, mejor evitar el mes de Ramadán.


La *ojja* es un delicioso plato tradicional tunecino

Las especias de la medina son un espectáculo de color

Uno de los *delicatessen* que sirven en el Dar-el-jeld

El *brik* es una empanadilla frita

La *assida* es una deliciosa crema de piñones

1. LA MEDINA

Patrimonio de la Humanidad y símbolo de hospitalidad, historia y cultura donde la artesanía y el arte culinario conviven sin reparos. Alfombras, tapices, cuadros, cerámica, antigüedades... La lista de objetos exóticos que se pueden adquirir es interminable. La diversión y la emoción están garantizadas.

2. LOS CUATRO INGREDIENTES

Todos se han obtenido históricamente en la medina, foco desde el que se surten las cocinas de la ciudad. Aceite de oliva, imprescindible para las recetas de la rica cocina tunecina; sémola, componente del cuscús, el plato nacional; especias variadas y, sobre todo, la harissa, candidata a ser Patrimonio de la Humanidad, y los dátiles de la célebre variedad *deglet ennour* o dátil de luz, así llamados por su transparencia.

3. LA OFERTA GASTRONÓMICA

En la medina se pueden consumir las delicias del país en restaurantes creativos, en los de tipo *slow food*, en puestos ambulantes con todas las garantías, en restaurantes populares y casas de comida...

4. EXPERIENCIA 5 SENTIDOS

En el fabuloso gastroespacio Fondok El Attarine (en árabe *fondok* significa lugar para el descanso del viajero, y *attarine*, perfume) proponen una experiencia 5 sentidos con platos cocinados por cocineras de la medina al modo tradicional; tiendas de autor con joyas, telas, alfarería, aceites esenciales y todo tipo de objetos de moda artesanales. Y espectáculos exóticos de baile y música.

Té a la menta en los clásicos vasitos

FONDOUK EL ATTARINE
El zoco es visita obligada para comprar especias o artesanía local

Comedor del restaurante Fondok El Attarine con un bonito patio porticado abierto

El cuscús es el plato icónico tunecino

Los dátiles son protagonistas en la rica confitería tunecina

CONTENIDO ESPECIAL DE ¡HOLA! COCINA PARA TURISMO DE TÚNEZ

EL ARTE DEL TRAMPANTOJO ‘VEGGIE’

Muchas veces las apariencias engañan, y de qué manera. Las recetas de este reportaje aparentan ser de carne, pasta o pescado, pero en realidad casi todas son... ¡de verdura! Nos ha ayudado a jugar *Verdupedia,* el nuevo libro del gurú de la alta cocina vegetal RODRIGO DE LA CALLE, quien apuesta por divertirse con estos platos.

RECETAS RODRIGO DE LA CALLE **FOTOS** JAVIER PEÑAS **TEXTO** VICTORIA GÓMEZ DÍAZ

N.º40 2

Calamares de la huerta

ingredientes

● leche de vaca o bebida de almendras ● 2 cebollas grandes ● 1 ajo ● 30 g de vino blanco ● 10 g de orégano ● 10 g de pimentón dulce ● 5 g de sal ● aceite de girasol ● alioli o mayonesa. **Para el rebozado** ● 250 g de harina para rebozar o de tempura ● ⅓ de cerveza o de agua con gas ● 2 g de azafrán ● 25 g de aceite de oliva virgen extra hojiblanca ● 5 g de sal ● 10 g de perejil picado.

elaboración

Pelar las cebollas, cortarlas en rodajas de 1 cm y sacar de ellas las anillas. En un cuenco verter la leche, el ajo rallado, el vino, el orégano, el pimentón y la sal. Mezclar todo. Añadir las anillas de cebolla, cubriéndolas. Tapar y dejar macerar una noche. **El rebozado** Calentar el aceite y el azafrán a fuego lento 10 min. Dejar enfriar sin sacar el azafrán. Mezclar el aceite con el resto de los ingredientes en un cuenco. Remover hasta obtener una masa homogénea. Tapar y dejar reposar 2 h en la nevera. Calentar aceite a 180°. Escurrir las anillas de cebolla. Introducirlas en la masa del rebozado una por una hasta que estén cubiertas. Rápidamente, echar las anillas en el aceite y freír. Escurrirlas. Servir en un plato los calamares de la huerta con alioli o mayonesa.

"He intentado dar la vuelta a las recetas. Seducir a niños y a mayores para que tomen verdura de una forma más atractiva"

N.º41 2

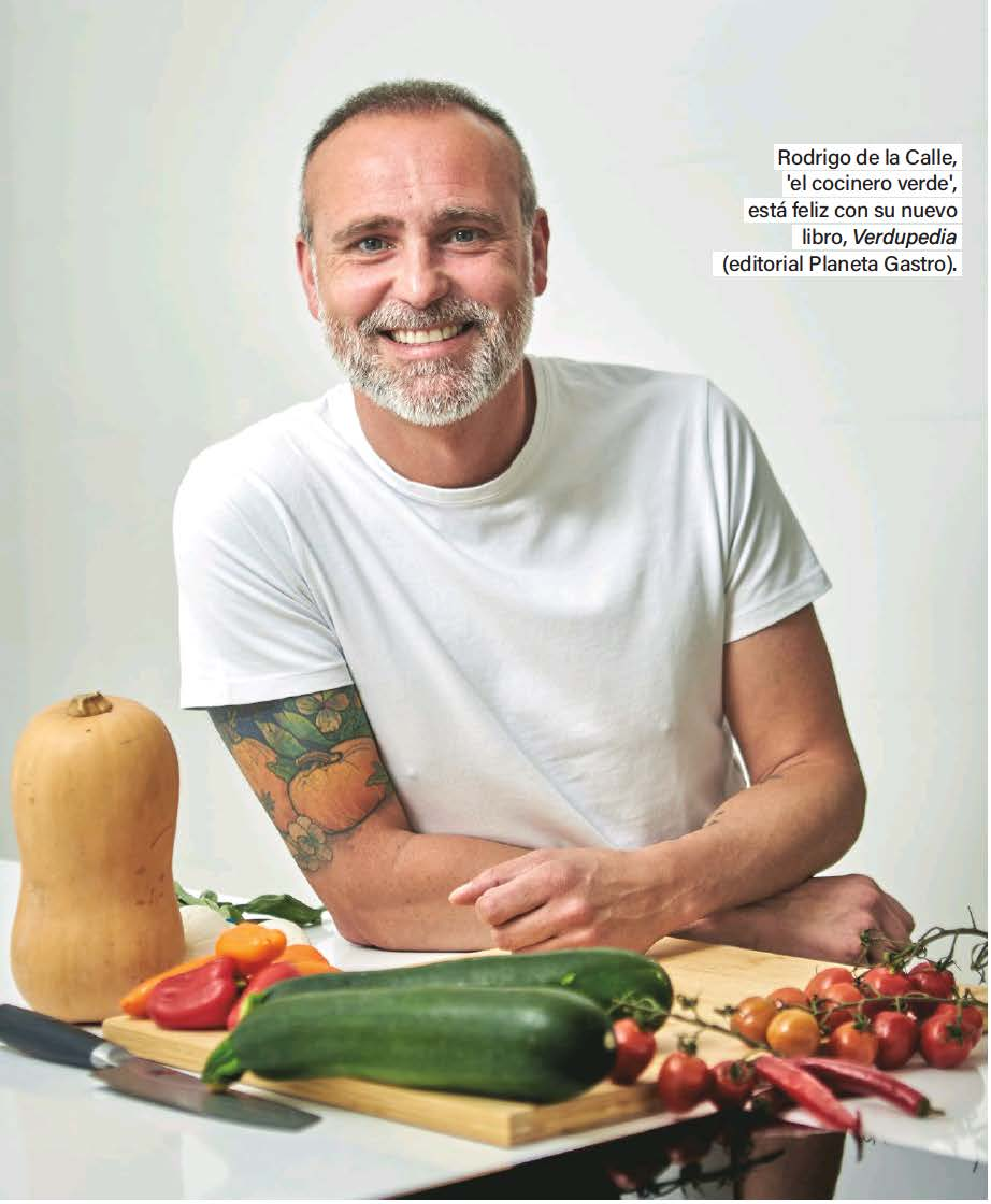
Torreznos de maíz

ingredientes

- 1 mazorca de maíz
- aceite de oliva para freír
- pimienta negra molida
- sal.

elaboración

Cortar la mazorca de maíz en trozos rectangulares de 4 o 5 cm de grosor. Cocerlos en agua con una pizca de sal durante 8 min. Una vez cocidos, escurrirlos bien. Freír los trozos a 190° hasta que estén dorados. Ayudarnos de una tapa para que el aceite no salpique. Poner los torreznos a escurrir en una bandeja con papel de cocina para quitar el exceso de aceite. Por último, sazonar con sal y pimienta negra molida.



Rodrigo de la Calle, 'el cocinero verde', está feliz con su nuevo libro, *Verdupedia* (editorial Planeta Gastro).

HAY QUE DISFRUTAR de la comida más allá de comer sano". Ese es el mensaje que Rodrigo de la Calle (Madrid, 1976) quiere transmitir con su nuevo libro: *Verdupedia* (Planeta Gastro). Prologado por Ferran Adrià, el cuarto título de este cocinero que se mueve en el mundo vegetal como pez en el agua recoge las mejores recetas que el chef prepara en su restaurante El Invernadero (una estrella Michelin y una estrella verde Michelin), de la calle Ponzano de Madrid. "No es una obra para vegetarianos ni veganos, sino un libro para todos, que busca ayudar a comer menos carne y más verduras y a divertirse haciéndolo", explica. Hijo de agricultor y nieto de cocineros, acostumbrado a vivir una niñez rodeado de hortalizas y sabores, su vida cambió cuando conoció al botánico Santiago Orts, juntos crearon el concepto 'gastrobotánica'. A partir de ahí no ha parado de investigar, viajar, cocinar y compartir experiencias con grandes cocineros, desde Martín Berasategui –a quien considera su maestro y mentor– hasta Paco Torreblanca o Andoni Luis Aduriz... Y de escribir libros. En Madrid, además de El Invernadero, regenta Paella Power, en el mercado de San Miguel (especializado en arroces, que aprendió a dominar con Quique Dacosta); en Barcelona hace dos años que dirige la cocina de Virens, con un refinado concepto de alta cocina verde, y cuenta con un par de restaurantes en China. Su reputación como 'cocinero verde' le ha convertido ya en toda una referencia en el sector. Tanto que es asesor (verde) del laboratorio de Joël Robuchon en Francia.

¿Qué has querido aportar con este nuevo libro?

Yo no escribo libros para ganar dinero, sino para intentar que la gente se alimente mejor. Quiero dignificar las verduras y ponerlas en valor porque muchos piensan aún en ellas como algo que se pone al lado del pescado o la carne o se toma en ensalada. Y hay otra manera de disfrutar de las verduras... Mezclar los amargos con los dulces, como hacer una sopa de mango y ponerle espárragos... o una crema de calabaza con un *topping* de coles de Bruselas fritas. Se trata de mezclar cosas y que estén ricas. He intentado darles la vuelta a las recetas y hacer cosas diferentes, para que se coma verdura disfrutando de ella.

Hay recetas nostálgicas muy bonitas, como la poza de tomate...

Es un precioso recuerdo que tengo de mi infancia, es la merienda que me hacía mi padre. El hombre se molestaba en prepararme una ensalada de tomate que metía en un cucurucho de pan. Me sabía a gloria.

En este reportaje hemos querido ofrecer algunas recetas de *Verdupedia* que están hechas con una intención: parecer lo que no son, los churros, las tortillitas, el perrito caliente...

Trato de buscar maneras de seducir a los niños y a los mayores para que tomen más verdura, de una forma más atractiva, y que disfruten comiéndola porque en la educación de los niños está la manera de cambiar las cosas. Yo no digo que se tenga que dejar de comer carne, sino que hay que reducirla.

"Quiero que la gente coma mejor, dignificar las verduras y ponerlas en valor"

Ya dices que "comer tanta carne y tanto queso tiene sus repercusiones en el medioambiente".

Hay que comer verduras porque hay un beneficio colateral: es bueno para ti por tu salud y es bueno para el planeta porque consumir verduras es muchísimo menos contaminante que alimentarse a base de pescado y carne. Hay que mirar a la dieta mediterránea, comer frutas y verduras y ocasionalmente tomar carne y pescado. Ya se sabe, esta dieta es Patrimonio de la Humanidad.

¿Se está instalando entre nosotros el veganismo?

El éxito de El Invernadero no es que vengan a comer muchos veganos y vegetarianos, que lo hacen, sino que vienen los que quieren comer verdura. De hecho, el menú más célebre es el omnívoro, que no lleva pescado y carne, pero algunos platos están acabados con caldo de pescado o de carne, salsa de anguila ahumada, huevo... Los protagonistas son las verduras, pero no es necesariamente vegetariano.

"Hay otra manera de disfrutar de las verduras, como mezclar los amargos con los dulces"

N.º42 4

Perrito caliente con mayonesa de eneldo

ingredientes

- 4 panes de perrito
- 4 salchichas veganas
- 100 g de cebolla frita
- 40 g de jengibre confitado
- 200 g de chucrut
- piparras y jengibre encurtidos.

Para la salsa

- 50 g de eneldo fresco
- 1 ajo
- 100 g de aceite de girasol
- 1 huevo cocido
- 15 g de zumo de limón
- 5 g de sal.

elaboración

La salsa Triturar el huevo cocido, el zumo de limón, el ajo y la sal hasta obtener una crema densa. Sin dejar de batir, añadir poco a poco el aceite hasta lograr que emulsione. Cocinar las salchichas a la plancha o fritas. Tostar el pan en una sartén para que esté crujiente. Realizar una incisión en la base del pan. Meter en ella el chucrut. Encima, poner unas láminas de jengibre encurtido. Colocar la salchicha y sazonar con salsa en abundancia. Por último, cubrir con cebolla frita. Acompañar con las piparras encurtidas.

N.º43 4

Migas camperas con chorizos

ingredientes

- 500 g de sémola de trigo
- 600 ml de caldo de verduras
- 4 chorizos veganos
- 25 g de pimentón dulce o picante
- sal
- 100 g de uvas blancas y tintas
- 12 piparras encurtidas
- 150 g de aceite de oliva virgen extra picual
- 3 o 4 ajos.

elaboración

Calentar aceite en una sartén. Añadir y dorar los ajos a fuego lento. Sazonar con pimentón y dorar, teniendo cuidado de que no se queme. Agregar los chorizos veganos y caramelizarlos. Una vez dorados, sacarlos de la sartén y reservarlos. Utilizar el aceite usado para la siguiente elaboración. Calentar el caldo de verduras en una olla. Verterlo en la sartén, procurando que el aceite usado no se queme. Cuando rompa a hervir, poner a punto de sal. Rápidamente, echar la sémola de trigo. Cocinar a fuego medio, removiendo constantemente hasta que la harina y el aceite queden integrados, así como para evitar que se peguen o se tuesten demasiado. Remover con la espumadera durante media hora hasta que se formen las migas de sémola. Una vez que las migas estén sueltas, servirlas con los chorizos. Aderezar con las piparras y las uvas.

N.º44 4

Paté en croûte vegetal

ingredientes

- 500 g de masa de hojaldre
- 1 boniato
- 1 colirrábano
- 1 apionabo
- 1 patata
- ½ calabaza
- 1 nabo
- 3 cebollas
- pimienta
- 130 g de mantequilla
- sal
- huevo.

elaboración

Pochar las cebollas cortadas en juliana fina en la mantequilla durante 2 h. Cortar las verduras en láminas de 2 o 3 mm y escaldarlas por separado. Escurrir. Dividir en dos la masa, forrar un molde de pan engrasado con mantequilla. Poner una capa de cebolla pochada y añadir capas alternas de cada verdura. Echar sal y pimienta cada vez. Tapar con la otra masa y unir los bordes. Presionar. Precalentar el horno a 180° y cocinar 90 min. Desmoldar, pintar con huevo batido, hornear y dorar.

N.º45 4

Crepes Suzette de apionabo

ingredientes

- ½ apionabo
- 250 g de zumo de naranja (3 o 4 naranjas)
- 25 g de bayas de goji
- 45 g de mantequilla
- 45 g de azúcar.

elaboración

Exprimir las naranjas y colar el zumo. Sumergir en él las bayas de goji y dejarlas en remojo. Lavar y pelar el apionabo. Con ayuda de una mandolina cortarlo en lonchas finas de 2 mm. Reservar. En una sartén poner la mantequilla. Añadir el azúcar y fundir a fuego lento, removiendo constantemente para que se caramelice. Una vez hecho el caramelo, agregar el zumo de naranja con las bayas de goji. Integrar. Cuando el caramelo esté totalmente disuelto, incorporar las lonchas de apionabo. Colocarlas pegadas entre sí. Cocer a fuego medio durante 5 min, hasta que el jugo esté reducido casi por completo. Servir recién hecho.

N.º46 4

Marmitako o tofu picante con eneldo y pimientos fritos

ingredientes

- 1 bloque de tofu firme de 500 g aprox.
- 2 pimientos indios verdes y alargados
- 1 rama de eneldo fresco
- 30 g de pasta de guindillas fermentadas con cacahuetes
- 25 g de aceite de sésamo tostado
- 1 diente de ajo
- 20 g de jengibre
- 250 ml de caldo de verduras
- 30 g de pasta de tomate concentrado
- 35 g de salsa de soja
- aceite para freír
- sal.

elaboración

Laminar los pimientos, desechando las pepitas. Calentar aceite a 170° y freír los pimientos en una sartén. Colocarlos en una bandeja, sazonarlos y reservarlos. Deshojar las hojas de eneldo. Sumergirlas en agua y hielo. Reservar. Escurrir el tofu. Cuando no tenga nada de líquido, cortar en cubos de 4 cm^2. Darle al tofu un golpe de freidora para que se forme una película crujiente en el exterior de los cubitos, procurando que no se rompan. Una vez dorados, reservar en una bandeja. Picar muy finamente el ajo y el jengibre. En una sartén honda o wok poner el aceite de sésamo, el ajo y el jengibre. Dorar a fuego medio. Después, añadir la salsa de soja, la pasta de tomate, la pasta de guindilla y el caldo de verduras. Calentar a fuego vivo. Cuando rompa a hervir, agregar el tofu. Cocer a fuego fuerte, moviendo la sartén, hasta que la salsa adquiera textura. Servir recién hecho, añadiendo los pimientos fritos. Aderezar con las hojas de eneldo.

"A la hora de remover el tofu, hay que tener cuidado para que no se rompa"

N.º47 4

Migas con pimientos y huevos fritos

ingredientes

- 300 g de mijo
- 4 huevos
- 600 g de pimientos verdes de Padrón o de Guernica
- 120 g de aceite de oliva virgen extra
- 12 ajos pelados
- 600 ml de caldo de verduras
- aceite para freír los huevos
- sal.

elaboración

En una cacerola sazonar y calentar el caldo de verduras. Cuando rompa a hervir, añadir el mijo. Cocer hasta que absorba todo el caldo, removiendo para que no se pegue. Una vez cocido, apartar del fuego. Calentar aceite a fuego vivo en una sartén, preferiblemente de hierro. Freír los pimientos, procurando moverlos para que se doren uniformemente. Después, bajar el fuego al mínimo y colocar los pimientos en una bandeja.

En el aceite caliente dorar los ajos. A continuación, agregar el mijo cocido. Saltear e integrar todo. Dorar ligeramente a fuego vivo.

En otra sartén freír los huevos. Sazonar con escamas de sal. Servir en un plato junto con los pimientos y el mijo.

> **"Cuando el caldo de verdura rompa a hervir, añadir el mijo. Cocer hasta que absorba todo el caldo"**

N.º48 🍴4

Tallarines de zanahoria con tirabeques y aceite de oliva picante

ingredientes

Para la 'pasta' • 500 g de harina para pasta • 100 g de yema de huevo • 150 g de puré de zanahoria (200 g de zanahorias frescas aprox.). **Para la salsa** • 250 g de tirabeques • 45 g de aceite de oliva virgen extra • 4 guindillas secas o chile rojo fresco • 2 dientes de ajo • 30 g de mantequilla.

elaboración

La 'pasta' Lavar y pelar las zanahorias, trocearlas y cocinarlas al vapor durante media hora. Una vez cocidas, triturar con una batidora. Colar por un pasapuré o por un cedazo. Añadir las yemas y volver a triturar. Poner el puré de zanahorias resultante en un cuenco. Agregar la harina y amasar. Una vez que la masa esté lista, envolver en papel film. Dejar reposar 2 h en la nevera. Pasado ese tiempo, espolvorear un poco de harina sobre la masa. Con ayuda de una máquina de pasta, estirar la pasta hasta obtener bandas anchas. Cortar las bandas con forma de tallarines. De nuevo, espolvorear harina sobre la masa. Dejar reposar durante unos minutos. Calentar 2 l agua y 40 g de sal. Una vez que alcance el punto de ebullición, añadir la pasta. Cocer durante 3 min. Remover con suavidad para no romper los tallarines. Escurrir los tallarines, sin tirar el agua de cocción, la cual servirá para hacer la salsa. Regar los tallarines con aceite de oliva y colocarlos en una bandeja. **La salsa** Laminar los ajos y ponerlos en una sartén con el aceite, las guindillas y la mantequilla. Cuando el ajo se dore, añadir los tirabeques. Verter 50 ml aproximadamente del agua de cocción. Un minuto después incorporar la pasta. Saltear e integrar. Servir recién hecho.

"Escurrir los tallarines sin tirar el agua de cocción, ésta servirá para preparar la salsa"

N.º49 4

Risotto de coliflor

ingredientes

- 300 g de arroz carnaroli
- 1 cebolla
- 1 puerro
- 1 ajo
- 40 g de aceite de oliva
- 2,5 l de caldo de verduras
- 2 flores de coliflor de colores
- 80 g de mantequilla
- 130 g de queso manchego rallado
- 20 g de queso crema
- 30 g de oloroso
- 2 g de cúrcuma en polvo
- brotes de hierba del hielo.

elaboración

Lavar y rallar la coliflor. Reservar. Picar el ajo, la cebolla y el puerro. Calentar el caldo con la cúrcuma. Pochar el ajo, la cebolla y el puerro 20 min a fuego mínimo y añadir el arroz. Sumar el vino y rehogar. Verter caldo para que el arroz esté siempre hidratado. Una vez que el arroz tenga el punto deseado, agregar los quesos y la mantequilla. Apartar del fuego y remover. Emplatar, esparcir la coliflor y aderezar con los brotes.

N.º50 2

Tallarines de boniato con guisantes en salsa verde

ingredientes

- 1 ajo
- 300 g de boniato
- 250 g de guisantes en vaina
- brotes de guisantes
- 340 ml de caldo de verduras
- 10 g de harina de maíz
- 30 g de aceite de oliva
- 1 rodaja de jengibre
- 1 chile rojo (opcional)
- sal.

elaboración

Lavar y pelar el boniato. Con ayuda de una mandolina cortar el boniato en láminas, replicando la forma de los tallarines. Reservar hasta el emplatado. Limpiar los guisantes, separándolos de las vainas sin desechar estas. Calentar el caldo. Cuando rompa a hervir, añadir las vainas. Cocer 2 min. En un robot de cocina o en un vaso batidor triturar 4 min. Colar el jugo resultante. Calentar el aceite en una sartén. Agregar el ajo y el jengibre y dorar ligeramente. Echar la harina de maíz. Remover hasta que se integre. Incorporar el jugo de las vainas. Subir el fuego al máximo y poner a punto de sal. Añadir los tallarines de boniato y los guisantes. Saltear, removiendo 2 min como máximo, hasta que el boniato y los guisantes estén cocinados. El tiempo de cocinado debe ser breve para que los tallarines no se rompan y para que el caldo no se evapore por completo. Servir los tallarines de boniato con los guisantes y la salsa. Aderezar con los brotes y, si se desea, con el chile laminado.

N.º51 6 unid

Tortillitas de maíz

ingredientes

- 150 g de maíz cocido
- 100 g de harina de trigo
- 100 g de harina de garbanzo
- 50 g de pepinillos agridulces picados finos
- 100 g de la parte verde de cebolleta tierna picada fina
- 5 g de cúrcuma en polvo
- 25 g de cebollino picado
- 250 g de agua fría
- ½ l de aceite de oliva para freír
- sal.

elaboración

Poner en un cuenco todos los ingredientes menos el agua. Mezclarlos bien hasta que estén integrados. En un vaso verter el agua. Añadir aproximadamente 20 g de sal por cada litro hasta que adquiera sabor a agua de mar. Incorporar poco a poco el agua salada a la mezcla del cuenco, removiendo para que no se formen grumos y se logre la consistencia de una masa homogénea. Dejar reposar media hora en frío. Calentar aceite a 170° en una sartén plana. Verter lentamente la masa en la sartén. Esta se extenderá por la superficie adquiriendo una forma redonda. Dorar por los dos lados. Escurrir para quitar el exceso de aceite. Servir las tortitas recién hechas, bien doradas y crujientes.

N.º52 4

Churros de boniato con moringa y chocolate blanco

ingredientes

- 500 g de harina de trigo
- 400 g de agua
- 100 g de puré de boniato asado
- 30 g de moringa oleífera
- 300 g de chocolate blanco
- aceite para freír
- sal
- 1 boniato.

elaboración

Lavar el boniato. Envolverlo con papel de aluminio sin quitarle la piel. Asarlo al horno a 180° durante 30 min. Después, pelar y pasar por un colador para quitarle las fibras. Hacerlo puré y dejar que enfríe. En un cuenco poner la harina, el agua, 100 g del puré de boniato y 8 g de sal. Integrar hasta obtener una masa manejable y sin grumos. Si la masa no está lo suficientemente compacta, añadir un poco más de harina. Precalentar el aceite a 180°. Con la ayuda de una máquina de churros freír las tiras de la masa hasta que se doren. Escurrir en una bandeja con papel de cocina para quitarle el exceso de aceite. Mientras los churros de boniato estén aún calientes, espolvorear la moringa por encima. Fundir el chocolate blanco al baño maría. Verter en tazas. Servir los churros. Acompañar con la taza de chocolate caliente.

"Fundir el chocolate blanco al baño maría, verter en tazas y servir los churros"

N.º53 4 | 180 min

bao de papada ibérica / Rocío Parra

ingredientes

● 250 g de harina de trigo ● 15 g de levadura de panadería ● 2 c.s. de aceite de oliva virgen ● 2 c.s. de vinagre blanco ● 20 g de azúcar ● 500 ml de agua ● 1 c.s. de sal ● 150 g de cebolleta ● 100 g de mantequilla ● 4 láminas de papada ibérica curada Fisan ● sal en escamas.

elaboración

Introducir en una amasadora todos los ingredientes de la masa del bao, excepto el agua y la levadura. Amasar. Desleír la levadura en una parte del agua templada y añadir a la masa. Agregar el resto del agua templada poco a poco para obtener una masa esponjosa, pero no pegajosa. Poner en un bol previamente enharinado, tapar con un paño y dejar en un lugar templado hasta que doble su tamaño. (Es importante respetar los tiempos de fermentación). Hacer bolitas de 20 g, colocar en una bandeja de horno separadas entre sí, dejar que vuelvan a doblar su tamaño y hornear al vapor durante 8 min a 80º. Mientras, pochar la cebolleta con la mantequilla hasta que esté transparente, triturar hasta obtener una crema fina y poner a punto de sal. Con una jeringuilla rellenar los baos con esta crema de cebolleta.

presentación

Colocar una lámina de papada ibérica encima de cada bao preparado con unas escamas de sal.

Hay elegantes 'velos' de panceta (en la imagen) que deslumbran en mesas con estrella Michelin

La cocinera Rocío Parra (una estrella Michelin) en su restaurante En la Parra con su cerdito de la suerte.

CARNES IBÉRICAS

El tesoro de la dehesa

Presa, secreto, abanico, carrilleras... los cortes más nobles del ibérico están más presentes que nunca en la gastronomía contemporánea. Dos chefs salmantinos nos acercan las bondades de la carne del cerdo ibérico, que se cría comiendo la bellota de la montanera y es única en el mundo.

TEXTO ALICIA HERNÁNDEZ PASCUAL **FOTOS** TIM WOOD

La montanera es una fase de la vida del cerdo ibérico, la última, durante la cual come bellotas en las dehesas

ENLACE AL CANAL
rebrand.ly/byneon
O escanea el código QR:

rebrand.ly/byneon
byneon Neon147

N.º54 4 | 4 h

ssam de panceta, chili garlic y manzana / *Rocío Parra*

ingredientes

- ½ panceta ibérica
- 1 l de soja
- 1 l de agua
- 150 ml de sirope de arce
- ½ vaso de jerez
- 1 trozo de jengibre
- 1 cebolleta troceada
- sal
- 1 manzana verde cortada en láminas
- 1 lechuga trocadero
- 2 manzanas golden
- salsa chili garlic (salsa china picante a base de chilis acompañada de ajo)
- brotes de cilantro.

elaboración

Poner en una cazuela la panceta junto con todos los ingredientes y cocer a fuego suave durante 3 h o hasta que esté tierna. Por otro lado, asar las manzanas en el microondas 5 min y triturar con el chili garlic hasta que esté a nuestro gusto de picante. Separar las hojas de la lechuga, lavar y reservar. Con la panceta tibia cortar en láminas gruesas y después en trozos. En el último momento hornear la panceta a 200º durante 3 min.

presentación

En cada plato colocar una hoja de lechuga, la panceta, encima una lámina de manzana verde, unos puntitos de manzana asada y un brote de cilantro.

Se trata de una carne con alto contenido en ácido oleico y en grasas insaturadas

N.º 55 4 | 40 min

arroz meloso de presa ibérica / *Jesús Colorado*

ingredientes

- 1 presa ibérica de unos 500 g (400 g para el tataki y 100 g de recorte para el arroz)
- 150 g de cebolleta
- 150 g de seta agua
- 140 g de seta shiitake
- 120 g de aceite de oliva
- 100 g de vino blanco
- 2 l de caldo de carne o legumbres
- 480 g de arroz carnaroli
- 60 g de concentrado de carne
- 100 g de lascas de parmesano
- sal
- 4 espárragos trigueros
- 40 g de aceite de oliva virgen extra.

elaboración

Cortar la presa en un trozo de unos 400 g para el tataki y otro de 100 g de recorte en cuadrados pequeños. Picar la cebolleta en brunoise y ponerla al fuego en una sartén con aceite. Cuando esté blanda, añadir las setas shiitake y las de agua cortadas en cuadraditos. Rehogar 5 min más. Incorporar el arroz, un poco de sal y el vino blanco. Dejar evaporar y verter el caldo poco a poco. Agregar el recorte de la presa en cuadraditos al arroz. Remover. Una vez a punto el arroz, echar el concentrado de carne y el aceite para ligarlo. Rectificar de sal. Marcar la presa en una sartén con un poco de aceite y cortar en tataki (debe quedar la carne rosada). Escaldar los espárragos trigueros en agua hirviendo un par de minutos, retirar, enfriar y reservar.

presentación

Servir el arroz colocando unas lascas de parmesano por encima, las láminas de presa y el espárrago triguero cortado en tres trozos. Adornar con cebollino picado.

Fuera de nuestras fronteras el cerdo ibérico no se da

N.º56 4 | 4 h 20 min

garbanzos estofados con carrilleras / *Jesús Colorado*

ingredientes

Para el guiso de garbanzos ● 500 g de garbanzos, hidratados 12 h ● 1 tomate ● 1 cebolla ● 1 puerro ● 2 patatas ● 1 berza o repollo ● 4 zanahorias ● sal. **Para las carrilleras** ● 1 kg de carrilleras de cerdo ibérico ● 4 cebollas ● 6 zanahorias ● 2 l de vino ● 2 puerros ● agua ● sal y pimienta.

elaboración

En una cazuela amplia poner todos los ingredientes de los garbanzos, añadir sal y cubrir con agua. Dejar a fuego lento unas 4 h. Un poco antes sacar las verduras cocidas y un cucharón de caldo y triturar. Meter el puré de nuevo en la cazuela del estofado de garbanzos. Remover y cocinar 20 min más. Hervir solo 1 min las hojas de berza enteras y lavadas. Enfriar en un bol con hielos. Cortar en juliana. Reservar. **Para las carrilleras** Salpimentar las carrilleras bien limpias de telillas y grasa. Marcarlas por todos los lados en una sartén con un poco de aceite. En la misma sartén rehogar todas las verduras limpias y cortadas en mirepoix. Cuando la verdura se haya 'caído', añadir las carrilleras y el vino y cubrir con agua. Cocer 3 h y ½. Sacar las carnes. Colar la salsa y reducir a la mitad.

Poner primero los garbanzos en el plato. Dos carrilleras con salsa en un lado y un buen puñado de berza en el otro.

MÁS ALLÁ DEL JAMÓN y de otros excelentes embutidos, la carne fresca del cerdo ibérico es una joya culinaria cada vez más demandada. Se trata de un producto único, que no se da fuera de nuestras fronteras, ya que su crianza requiere, además de la raza, el clima mediterráneo, la dehesa y la alimentación de bellota, raíces y hierbas. En España tenemos cuatro Denominaciones de Origen de cerdo ibérico: Guijuelo (Salamanca), Los Pedroches (Córdoba), Dehesa de Extremadura y Jabugo (Huelva), y cada una presenta una personalidad propia y un sabor particular. La alimentación natural y rica en bellotas convierte esta carne en un producto saludable con alto contenido en ácido oleico (similar al aceite de oliva) y muy versátil en la cocina. En las cartas de los restaurantes aparecen los cortes más nobles de ibérico, como el secreto o la presa, pero también encontramos elegantes 'velos' de panceta, guisos de carrilleras y una casquería tratada con nuevas técnicas y mucho ingenio.

TAPAS GONZALO

El cocinero Jesús Colorado (de pie) y Gonzalo Sendín, dueño del Mesón de Gonzalo, en la Plaza Mayor de Salamanca.

AGRADECIMIENTOS: TURISMO DE SALAMANCA. SALAMANCA PARA COMÉRSELA

En la cocina del restaurante En la Parra (una estrella Michelin y un sol Repsol), la chef Rocío Parra ha convertido al ibérico en piedra angular de sus menús Granito y Pizarra. "Guijuelo está al lado, es la cuna del ibérico (cuenta con DOP), y de allí nos llega un producto excelente de Fisan que aparece en diez pases del menú degustación, como el caldo ibérico, el *bao* de papada o el sándwich de costilla. La carne ibérica nos permite investigar y crear con total libertad porque invita a versionar guisos tradicionales de legumbres o incluirla en recetas de fusión asiática, por ejemplo. Hay piezas como la panceta curada, que está a medio camino entre el embutido y la carne, y nos descubre el profundo sabor de la bellota. Es increíble cómo un producto curado en salazón se convierte en algo dulce. La mayoría de las carnes ibéricas produce ese efecto", explica la cocinera.

SEÑA DE IDENTIDAD

En plena Plaza Mayor de Salamanca, nos reciben Gonzalo Sendín y el cocinero Jesús Colorado, en el restaurante Las Tapas de Gonzalo. Sendín pertenece a la segunda generación de hosteleros, al frente también del Mesón de Gonzalo (un sol Repsol), un restaurante mítico que se encuentra celebrando su 75.º aniversario. "El cerdo ibérico es seña de identidad de Salamanca y está muy presente en nuestra cocina, aunque hasta hace unos años no hemos sacado pecho", señala Sendín. "Este animal está enraizado a una dehesa donde vive en libertad y cuando estamos en época de montanera (de noviembre a marzo) y los cerdos comen la bellota es el momento culmen de este producto, cuando la carne fresca adquiere unos matices increíbles de aromas y sabor", recalca. "Esa carne que nos sirve la firma chacinera de Guijuelo, Carrasco, se puede congelar, no pierde sus propiedades, y cocinarse todo el año a la brasa, en guisos y de mil formas", interviene el chef Jesús Colorado para explicar las bondades de este producto único.

> **"Las piezas de casquería del cerdo ibérico se utilizan en alta cocina en exquisitas y delicadas elaboraciones"**

> **"La carne ibérica resulta muy versátil, nos permite investigar y crear con libertad"**
> **Rocío Parra**

N.º 57 4 | 120 min

castañuelas con verduras confitadas y setas / Rocío Parra

ingredientes

- 500 g de castañetas de cerdo ibérico
- 1 puerro
- 1 cebolla
- 1 zanahoria
- 2 hojas de laurel
- sal y pimienta negra en grano.

Para emplatar

- 4 minicalabacines
- tirabeques
- minizanahorias
- setas enoki
- cúrcuma
- comino.

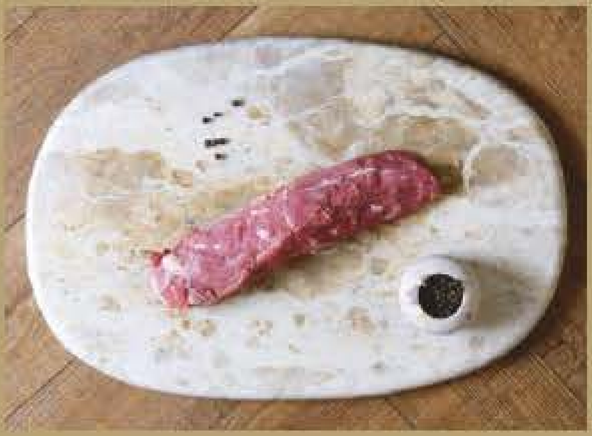
elaboración

En primer lugar, la casquería hay que lavarla muy bien y blanquearla tres veces partiendo de agua fría. Una vez bien limpias, poner las castañetas a cocer junto con el puerro, la cebolla, la zanahoria, el laurel, la sal y la pimienta durante unos 30 min o hasta que estén tiernas. Sacar las castañetas del caldo y reservar un poco de este para la salsa. Triturar las verduras para espesar el caldo. Añadir una pizca de cúrcuma y el comino. Por otro lado, saltear las verduritas, excepto las setas enoki, que se toman crudas. Calentar las castañetas en su propia salsa a la hora de servir.

presentación

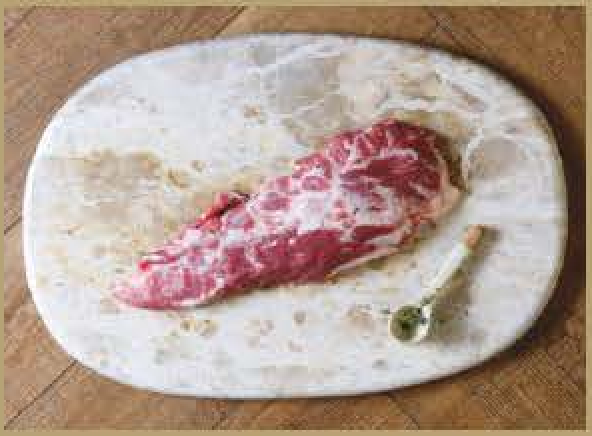
Disponer la salsa en el fondo del plato, colocar tres castañetas por cada comensal, salsear por encima y colocar por último las verduritas salteadas.

LOS DIEZ MEJORES CORTES DEL CERDO IBÉRICO



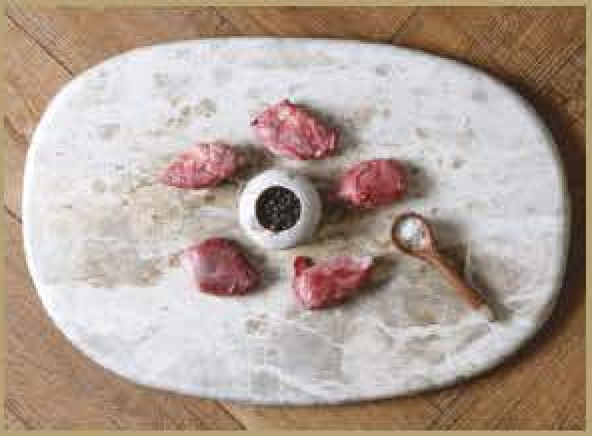
1. SOLOMILLO

Pasa por ser el corte más demandado. Se trata de la pieza estrecha situada entre la costilla y el lomo, en paralelo a este. Tierno, sin apenas veteado, de sabor delicado y muy versátil en la cocina.



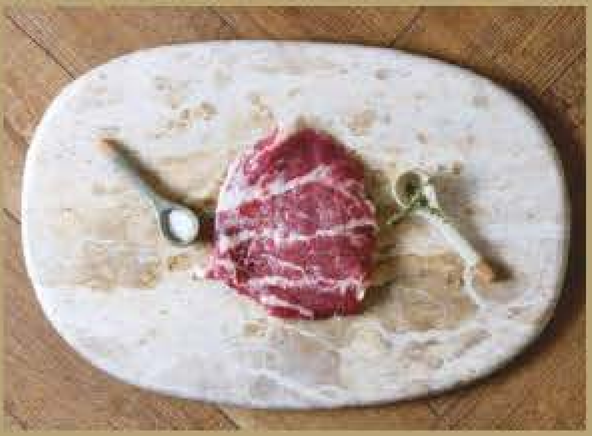
2. PLUMA

Esta pieza es el extremo inferior del lomo, la parte estrecha. Es una zona muy jugosa, tierna, rica en grasa intramuscular, también se la denomina 'ala de lomo'. Ideal para cocinar a la plancha o a la brasa.



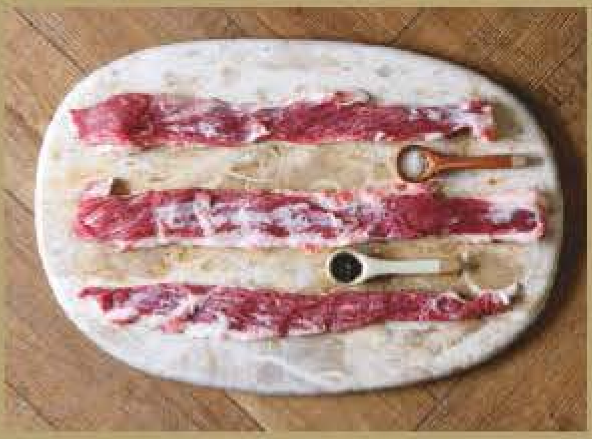
3. CASTAÑETAS

También se llaman 'castañuelas'. Son unas glándulas salivares del cerdo, cada cabeza tiene dos, y son piezas que están adquiriendo un gran valor gastronómico. Textura tierna, fina y delicada.



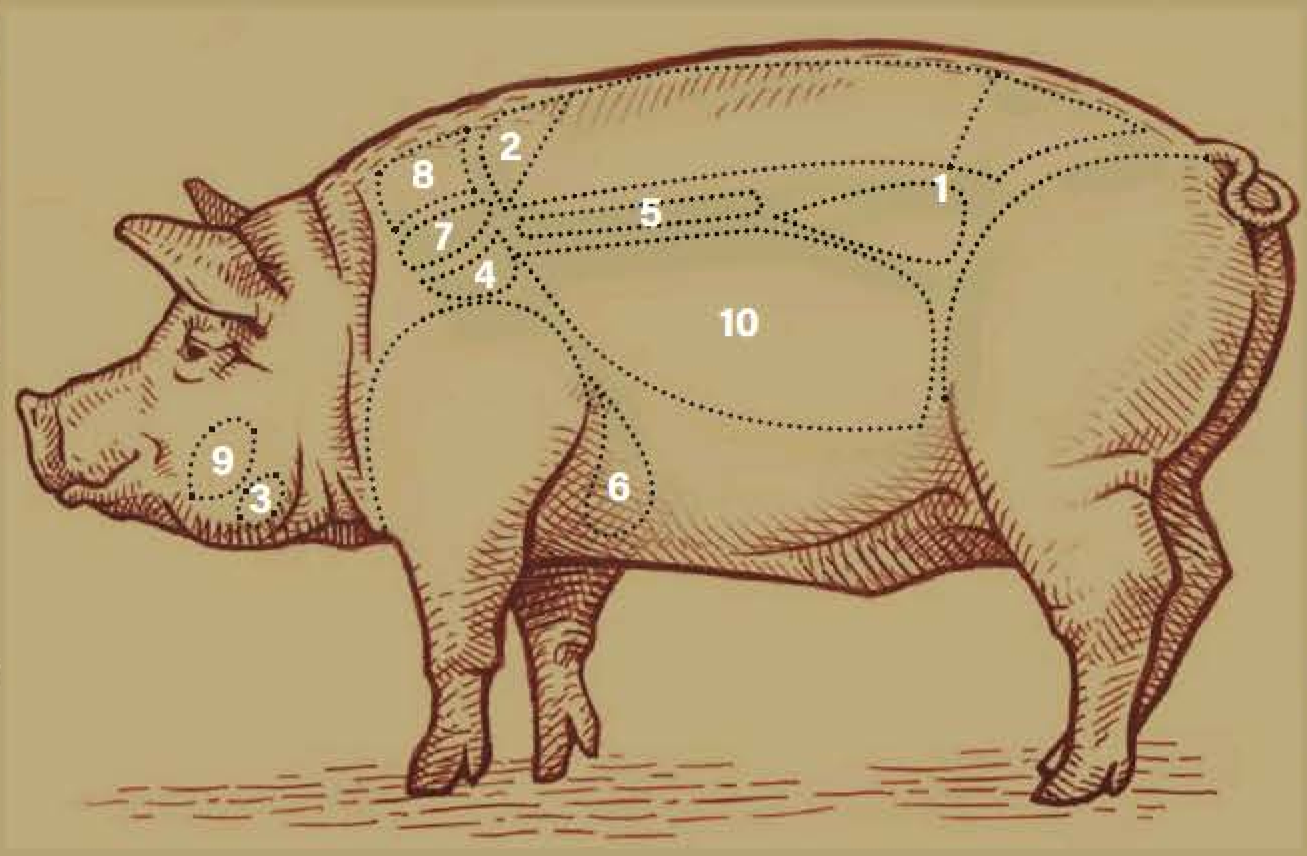
4. ABANICO

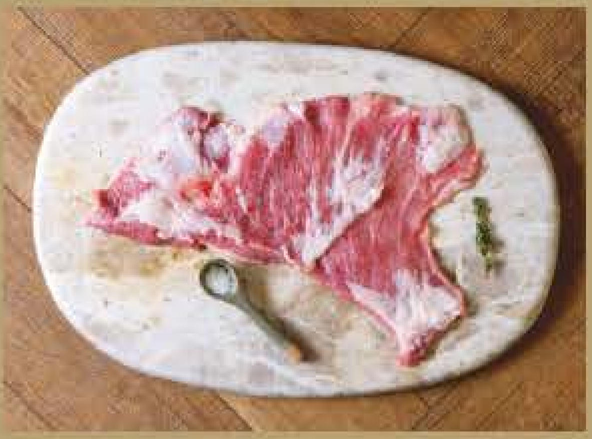
Es el nombre que recibe la carne que envuelve a las costillas. La presencia de su veta característica hace que sea una carne muy jugosa. Su forma recuerda a la de un abanico, de ahí su denominación.



5. LAGARTO

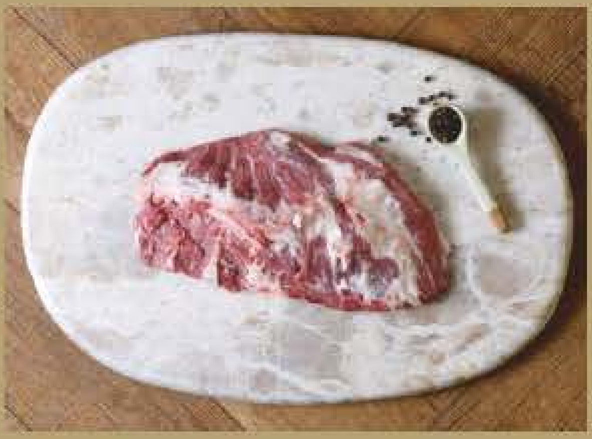
Es una tira de carne larga y delgada, de unos 20 cm de longitud, adosada al lomo, que queda a la vista cuando se retira el espinazo. Carne de gran jugosidad, también se conoce como 'cordón del lomo'.





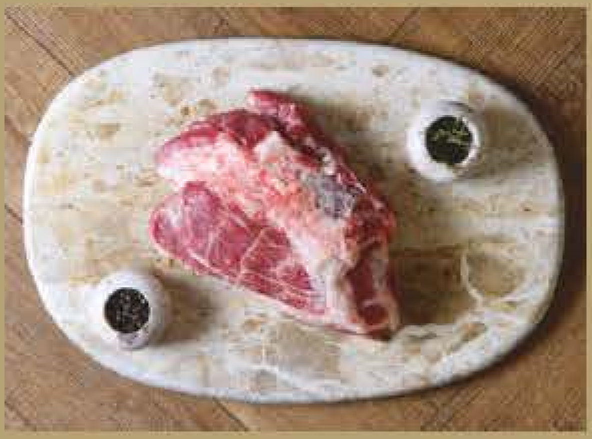
6. SECRETO

Está 'escondido' entre las dos paletillas. Pieza alargada y fina con elevado grado de infiltración de grasa. También llamado 'cruceta', era el 'secreto' de los carniceros, que lo guardaban para su propio consumo.



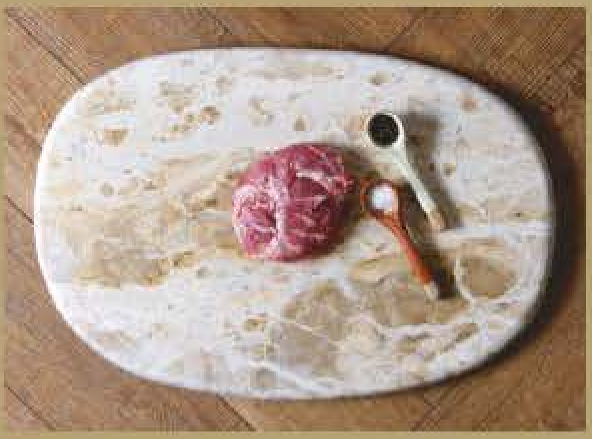
7. PRESA

Una de las piezas más nobles y valoradas. Se encuentra entre el hombro y la paletilla (es el músculo que hace que la articulación se mueva) y es de las más infiltradas. Se la conoce como 'bola' o 'macilla'.



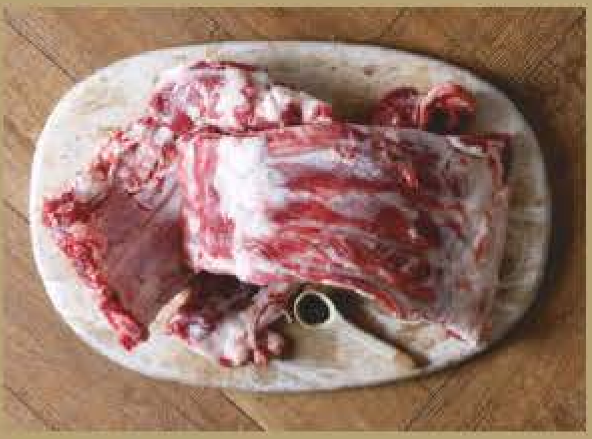
8. MOGOTE O MORROCO

Es la cabeza de lomo, se localiza justo delante del lomo y la presa de paleta. Pieza muy jugosa y con gran cantidad de carne, resulta muy apropiada para la preparación de guisos.



9. CARRILLERA

Son las mejillas o carrilladas del animal, los músculos maseteros. Se trata de un corte tierno, magro y muy gelatinoso. Guisadas, estofadas o cocinadas al vino tinto, resultan un bocado muy especial.



10. COSTILLAS

Es el corte de carne ibérica compuesto por las partes óseas y los músculos de la caja torácica. En este corte se alternan la carne y el hueso, que habitualmente se cocinan juntos. Se adoban y asan o se preparan en guisos.

N.º58 4 | 60 min

presa ibérica ahumada con pimientos asados y crujiente de patata / *Rocío Parra*

ingredientes

● 1 presa ibérica de bellota ● 3 pimientos rojos para asar ● 4 ajos ● sal fina ● 4 láminas de crujiente de patata ● aceite de oliva virgen extra ● sal en escamas.

elaboración

Poner en una bandeja de horno un chorro de aceite y sal, colocar los pimientos encima y hornear 20 min a 180º, darles la vuelta y dejarlos 15 min más. Cuando estén templados, pelar, cortar en juliana y reservar. Marcar la presa por ambas partes y meter en el horno 5 min a 180º. Hacer un refrito de ajo y saltear los pimientos en juliana con una pizca de sal. Triturar una parte de los pimientos para obtener una salsa, emulsionando con aceite. Freír la lámina de patata dándole la forma deseada en caliente, en cucurucho, para poner dentro los pimientos. Racionar la presa en filetes del grosor que queramos y terminar con sal en escamas por encima.

presentación

Colocar 1 c.s. de salsa de pimiento y encima las lonchas de presa (tres por comensal). Meter las tiras de pimientos en el cucurucho. Adornar con brotes. Para conseguir el toque ahumado, se sirve con una campana de ahumar, usando chips de madera de haya.

> **"La presa o bola es uno de los cortes más valorados y con una alta infiltración de grasa"**

N.º59 4 | 4 h, 30 min

tataki de solomillo ibérico / *Jesús Colorado*

ingredientes

● 1 solomillo de cerdo ibérico (500 o 600 g) ● minizanahorias ● minicalabacines ● unos espárragos trigueros. **Para la marinada del solomillo** ● 400 g de soja ● 75 g de miel ● 15 g de siracha (chile) ● 10 g de vinagre de jerez ● 40 g de mostaza en grano. **Para el puré de patata** ● 500 g de patata monalisa ● 150 g de mantequilla ● 80 g de leche ● sal y pimienta. **Para el agridulce de mostaza** ● 150 g de azúcar ● 15 g de vinagre de vino blanco ● 50 g de mostaza en grano.

elaboración

Poner todos los ingredientes de la marinada en un bol y mezclar. Introducir el solomillo en la marinada 4 h. **El puré de patata** Cocer las patatas con piel en agua y sal. Una vez blandas, pelar y echar en un bol con la mantequilla, leche, sal y pimienta. Triturar. Cocer las verduras en agua con sal 2 min. Escurrir y marcarlas en una sartén con un poco de aceite. **El agridulce de mostaza** En un cazo echar el azúcar y agua y hacer un caramelo rubio. Fuera del fuego, añadir vinagre y mostaza. Sacar el solomillo de la marinada, marcar en una sartén a fuego vivo y cortar en lonchas de 1 cm.

Servir en el plato el puré caliente, encima las lonchas de solomillo y las verduras y salsear con el agridulce.

N.º60 4 | 180 min

puerros confitados y rellenos de guiso de morro, rabito y oreja de cerdo / *Rocío Parra*

ingredientes

● 500 g de morro de cerdo ibérico (jeta o careta) ● 250 g de oreja de cerdo ibérico ● 1 puerro ● 1 zanahoria ● 1 cebolla ● 2 hojas de laurel ● sal y pimienta negra en grano ● 1 c.s. de pimentón dulce ● 1 c.s. de curry rojo ● 3 o 4 puerros gordos ● 60 g de harina ● 100 ml de aceite de oliva virgen ● 3 ajos.

elaboración

Para guisar el morro y la oreja, colocarlos en una cazuela junto con el puerro, la zanahoria, la cebolla, las hojas de laurel, sal y pimienta. Cocer 40 min o hasta que estén tiernos. Sacar la carne, desechar las verduras y reservar el caldo. Picar la carne en brunoise, aparte elaborar una roux con aceite y harina junto con los 150 ml de caldo de morro y cocer hasta que la harina no esté cruda. Añadir el morro junto con la oreja picada. En una sartén aparte hacer un sofrito con el ajo y el pimentón e incorporar al guiso anterior. Por otro lado, cortar el puerro en rodajas de 3 cm, sumergir en una cazuela con aceite de oliva sin que llegue a hervir (confitar) 10 min. Sacar del aceite, vaciar el interior y rellenar con el guiso de morro.
Servir una cucharada de caldo en el fondo del plato, colocar tres o cuatro porciones de puerro y decorar con brotes y con salicornia.

N.º61 4 | 20 min

steak tartar de pluma ibérica / *Jesús Colorado*

ingredientes

Para el aliño ● 200 g de yema de huevo ● 25 g de salsa Perrins ● 40 g de mostaza antigua ● 20 g de tabasco ● 300 g de aceite de girasol ● sal y pimienta. **Para el steak tartar** ● 500 g de pluma ibérica ● 80 g de cebolleta fresca ● 40 g de alcaparras ● 40 g de pepinillos. **Para el polvo de chicharrones** ● 200 g de corteza de cerdo frita ● 100 g de chips de patata ● 80 g de cebolla frita. **Para la mayonesa de mostaza** ● 300 g de mayonesa ● 80 g de mostaza antigua ● piparras encurtidas ● tostadas de pan.

elaboración

Picar la pluma con cuchillo en trozos muy pequeños (0,5 cm). Cortar la cebolleta, las alcaparras y el pepinillo lo más pequeño posible. **El aliño** Juntar todos los ingredientes en un bol, menos el aceite, que lo añadiremos en un hilo e iremos ligando con unas varillas. Mezclar bien la carne y los encurtidos con el aliño y poner a punto de sal y pimienta. **La mayonesa de mostaza** Mezclar la mayonesa y la mostaza y reservar. **El polvo de chicharrones** Triturar todo con la ayuda de un robot de cocina y reservar.

presentación

Colocar el steak tartar a lo largo del plato, dos lágrimas de mayonesa a los lados y el polvo de chicharrón por encima. Servir con unas hebras de piparra y unas tostadas.

AGRADECIMIENTOS: CARNES DE LA HOJA DEL CARRASCO

La costilla de esta receta va glaseada con una sabrosa mezcla de miel y mostaza de Dijon

N.º62 4 | 6 h

bikini de costilla ibérica / *Rocío Parra*

ingredientes

● 1 costilla de cerdo ibérico de bellota Fisan ● 100 g de kétchup ● 30 g de mostaza de Dijon ● 50 g de miel ● sal ● pan tramezzino (pan de molde estilo italiano, con las rebanadas sin corteza y cortadas a lo largo, no a lo ancho) ● brotes verdes de hierbabuena.

elaboración

Precalentar el horno a 150º, meter la costilla y después de 30 min de cocción por cada lado empezar a glasear la pieza con la mezcla de miel, mostaza y kétchup cada 20 min, así hasta que pasen unas 3 h y la carne de la costilla se desprenda de esta. Dejar enfriar brevemente, separar la carne del hueso y picar la costilla quitándole el exceso de grasa. En una bandeja colocar láminas de pan tramezzino, extender una capa de la carne y volver a tapar con pan. Cubrir con papel sulfurizado y poner otra bandeja encima con un poco de peso para que se enfríe con presión y los bocadillitos queden ligeramente aplastados. Cuando estén fríos, cortar rectángulos de 3 x 5 cm y planchear en una sartén.

Emplatar el bikini y poner por encima una lámina de cebolleta encurtida, unas gotas de salsa de miel y mostaza y los brotes verdes de hierbabuena.

LLOTA . 100% IBÉRICA

Un idilio entre el campo y el arte

El sabor de la tierra

Extrem Puro Extremadura presenta *Extremorfosis*, un homenaje a la transformación de la naturaleza y la de todos los que trabajamos en ella para mantenerla más viva que nunca.

Arte y sabor, el de las ilustraciones de Mercedes Bellido y los productos de **Extrem Puro Extremadura** se dan cita en *Extremorfosis*, la nueva campaña navideña de esta empresa familiar que desde hace mas de 40 años se dedica a convertir las dehesas de su cerdo ibérico en refugio de biodiversidad y captura de CO^2.

Un homenaje a la naturaleza, contado a través del trazo de Mercedes Bellido, en una preciosa colección de cofres, que esconden joyas gastronómicas como el jamón de bellota 100% ibérico, la paleta ibérica, lomo, chorizo, salchichón, sobrasada y presa ibérica de bellota...

Las ilustraciones de los distintos cofres muestran una explosión de color para representar la importancia de la biodiversidad en nuestro planeta: las especies más amenazadas de Extremadura, las tradiciones y costumbres de la zona, la diversidad de recursos naturales, etc. Además, los envoltorios se liberan de materiales y tintas contaminantes para recuperar el planeta.

Cada uno de los cofres representa los compromisos que tiene la marca con el medio ambiente.

1. CAPTUREMOS CO^2: EL COFRE DE JAMÓN IBÉRICO DE BELLOTA

El producto más emblemático de las dehesas extremeñas, el rey indiscutible de las Navidades, se viste de encinas, olivos y alcornoques para abanderar la captura de carbono en los suelos de las dehesas. Un jamón curado entre 36 y 42 meses de media en el secadero de Herreruela (Cáceres), que la ilustradora ha representado a través de los árboles que pueblan las dehesas extremeñas.

2. FOMENTEMOS LA BIODIVERSIDAD: EL COFRE DE PALETA IBÉRICA
Una explosión de sabor en la boca. Y la ilustración, una explosión de color para representar la importancia de la biodiversidad en nuestro planeta.

3. CONSERVEMOS LAS ESPECIES AUTÓCTONAS: EL COFRE DE EMBUTIDOS
La mejor selección de embutidos ibéricos de bellota para estas fiestas. Por la increíble calidad de cada pieza y por lo que simbolizan: el futuro del lince ibérico, el águila imperial ibérica y el lagarto de agua.

4. APOYEMOS EL DESARROLLO RURAL: COFRE DE LONCHEADOS
El jamón, la paleta y los embutidos ibéricos cortados a mano, que representan en sus envases la apuesta de **Extrem Puro Extremadura** por el desarrollo de las áreas rurales. Los cuatro cofres se podrán adquirir a través de internet y en los puntos de venta del Gourmet de El Corte Inglés y su página web *www.extremorfosis.extremiberico.com.*

Por otro lado, con el objetivo de involucrar a la sociedad en la regeneración de bosques y el futuro de la tierra, **Extrem Puro Extremadura** ha creado La Dehesa de los Deseos con el fin de involucrar a niños y adultos en la construcción y preservación del planeta que quieren habitar. Así, en cada envase de *Extremorfosis* se incluye una cuartilla para dibujar y escribir un deseo para el futuro de la tierra. Por cada uno de ellos, se plantará una encina o alcornoque en las dehesas extremeñas con el nombre de cada niño o niña participante. Este bosque —y los dibujos de todos— podrán ser visitados también virtualmente a través de *www.agriculturasdiversas.com*

EXTREM
EXTREM
PURO EXTREMADURA
ORÍGENES

EXTREM
PURO EXTREMADURA

Cofre de jamón con botella de vino *Orígenes* (579 €) y cofre de paleta ibérica (210 €).

Cada cofre simboliza los compromisos de la marca con el medio ambiente

Las ilustraciones de los cofres representan las especies más amenazadas de Extremadura, sus tradiciones y costumbres

EXTREM
PURO EXTREMADURA
EXTREM
PURO EXTREMADURA

Cofre ilustrado con 6 sobres mix de 80 g (60 €).

EXTREM
EXTREM
EXTREM
EXTREM
PURO EXTREMADURA

Cofre con 3 medias piezas de lomo, lomito y sobrasada ibérica de bellota con canister Ilustrado (115 €).

Extrem Puro Extremadura es una empresa familiar que, desde hace más de 40 años, se dedica a convertir la dehesa de sus cerdos ibéricos en refugio de biodiversidad y captura de CO^2.

Saltear 3 min en el wok unos tallarines de zanahoria con ajo y aceitunas. Añadir un huevo y cocinar hasta que se cuaje la clara. Salpimentar y adornar con pesto, perifollo y chile en escamas.

12 RECETAS PARA GENTE OCUPADA

¿Y si preparamos un wok rápido para cenar?

La vida laboral impone sus horarios pero disfrutar de una buena cena no está reñido con ellos. Si al final del día cuentas con diez, quince o veinte minutos, solo necesitas esta docena de recetas y aprender a cocinar en wok. ¿La técnica? Alta temperatura, continuo movimiento de los alimentos y rapidez. Conseguiras así deliciosos salteados al dente.

RECETAS CARLOS DE DIEGO

N.º63 2 | Niños | Ligera

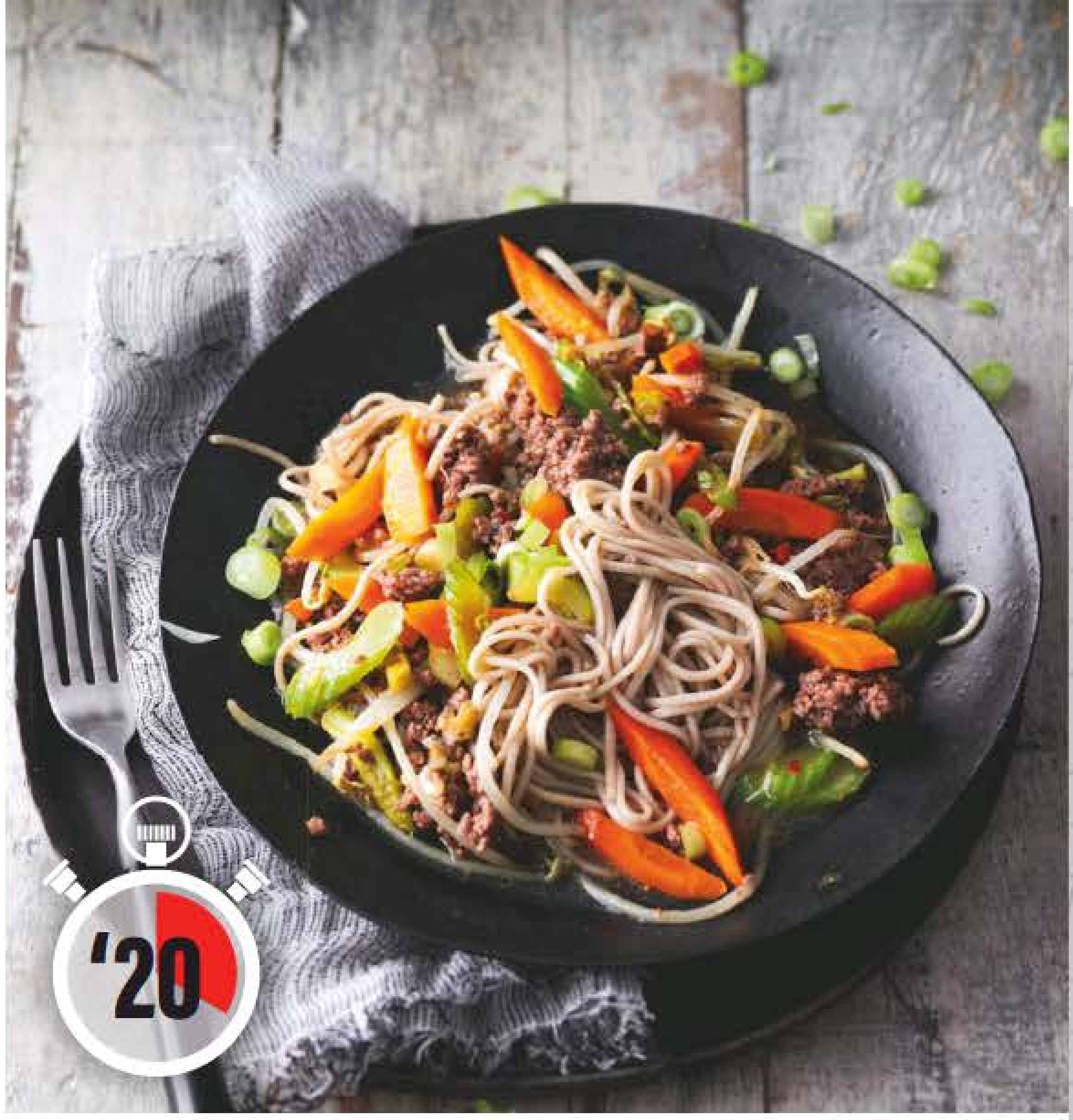
pollo con piña, tirabeques, anacardos y salsa agridulce

ingredientes

● 250 g de pechuga de pollo ● 1 zanahoria ● 2 dientes de ajo ● 100 g de tirabeques ● 150 g de piña al natural en conserva ● 50 g de anacardos ● 2 c.s. de salsa agridulce ● 20 g de brotes de soja ● 1 c.s. de cebollino picado ● 2 c.s. de aceite de oliva virgen extra ● sal y pimienta.

elaboración

Cortar la carne de pollo en dados de 2,5 cm y salpimentarlos. Escurrir la piña y cortarla en dados del mismo tamaño. Lavar y secar los tirabeques. Pelar la zanahoria, lavarla y cortarla en rodajas de 5 mm. Pelar los ajos y cortarlos por la mitad. Calentar el aceite en un wok y cocinar 3 min a fuego vivo el pollo con la zanahoria, los ajos y los tirabeques. Añadir los dados de piña, los anacardos y la salsa agridulce, mezclar y saltear 2 min más. Repartir por encima los brotes de soja y el cebollino, retirar del fuego y servir.



N.º64 2

buey con fideos soba y verduras salteadas

ingredientes

- 250 g de carne picada de buey
- 160 g de fideos soba
- 2 cebolletas
- 1 rama de apio
- 1 zanahoria
- 1 c.c. de jengibre molido
- 1 c.c. de escamas de chile
- 2 c.s. de aceite de oliva virgen extra
- sal y pimienta.

elaboración

Cocer los fideos soba en una cazuela con agua hirviendo, sin sal, 1 min menos del tiempo indicado por el fabricante. Escurrirlos y reservarlos. Lavar la zanahoria y la rama de apio y cortarlas en trozos alargados. Retirar las puntas y la primera capa a las cebolletas y cortarlas en rodajas. Calentar el aceite de oliva en un wok y saltear las verduras con el jengibre durante al menos 3 o 4 min a fuego fuerte. A continuación, incorporar la carne picada de buey y dorarla a fuego vivo 1 min. Agregar entonces los fideos, salpimentar, esparcir las escamas de chile y saltear 1 min más.

N.º65 2 | Niños

salteado de tomatitos cherry con cebollitas, ajo y perejil

ingredientes

- 150 g de tomates cherry
- 8 cebollitas francesas
- 1 diente de ajo
- 2 c.s. de hojas de perejil
- 2 c.s. de aceite de oliva virgen extra
- sal y pimienta.

elaboración

Lavar las hojas de perejil, secarlas y picarlas bien finas, reservando unas hojitas enteras para decorar el plato al final. Desechar la primera capa de las cebollitas y cortarlas en cuartos. Pelar y picar el ajo bien fino. Calentar el aceite en un wok y saltear los tomates cherry y los cuartos de cebollita 4 min a fuego vivo. Añadir el ajo picado y saltear 1 min más. Sazonar con sal y pimienta, esparcir el perejil, mezclar, retirar del fuego y decorar con las hojas de perejil.

N.º 66 2 | Niños | Vegetariana

tempeh salteado con brécol y salsa de cacahuetes

ingredientes

- 200 g de tempeh
- 300 g de brécol
- 2 c.s. de aceite de oliva virgen extra
- sal.

Para la salsa de cacahuetes

- 125 ml de mantequilla de cacahuetes
- 75 ml de leche de coco
- 1 c.s. de salsa de soja
- 1 diente de ajo
- el zumo de ½ lima.

elaboración

La salsa de cacahuetes Pelar y trocear el ajo, ponerlo en el vaso de la batidora eléctrica con el resto de los ingredientes y triturar hasta obtener una salsa de textura homogénea.

Cortar el tempeh en dados de 2,5 cm de lado. Lavar el brécol, cortarlo en ramitos, cocerlos unos 5 min en agua con sal y escurrirlos. Calentar el aceite en un wok y saltear los dados de tempeh con los ramitos de brécol a fuego vivo durante 3 min. Napar con la salsa de cacahuetes preparada y repartir en los platos.

N.º 67 2 | Niños | Ligera | Vegetariana

fideos de arroz con huevos y verduras

ingredientes

- 160 g de fideos de arroz
- 2 huevos
- 1 berenjena china
- 1 calabacín pequeño
- 1 zanahoria
- 1 tomate
- 2 dientes de ajo
- 1 c.s. de semillas de sésamo
- 3 c.s. de aceite de oliva
- sal y pimienta.

elaboración

Cocer los huevos 10 min en agua con una pizca de sal. Pelarlos y cortarlos por la mitad. Cocer los fideos 2 min en una cazuela con agua hirviendo sin sal. Escurrirlos, rociarlos con 1 c.s. de aceite, mezclar y reservar. Retirar las puntas a la berenjena y al calabacín y cortarlos en rodajas de 5 mm. Pelar la zanahoria, lavarla y cortarla en trozos pequeños. Lavar el tomate y trocearlo. Pelar y trocear los ajos. Calentar el resto del aceite en un wok y saltear 2 min a fuego vivo la zanahoria y el ajo troceados y las rodajas de berenjena y calabacín. Salpimentar, incorporar los fideos, el tomate troceado y las semillas de sésamo, mezclar y apartar del fuego. Acompañar con los huevos cocidos.

N.º 68 2 | Niños | Ligera | Vegetariana

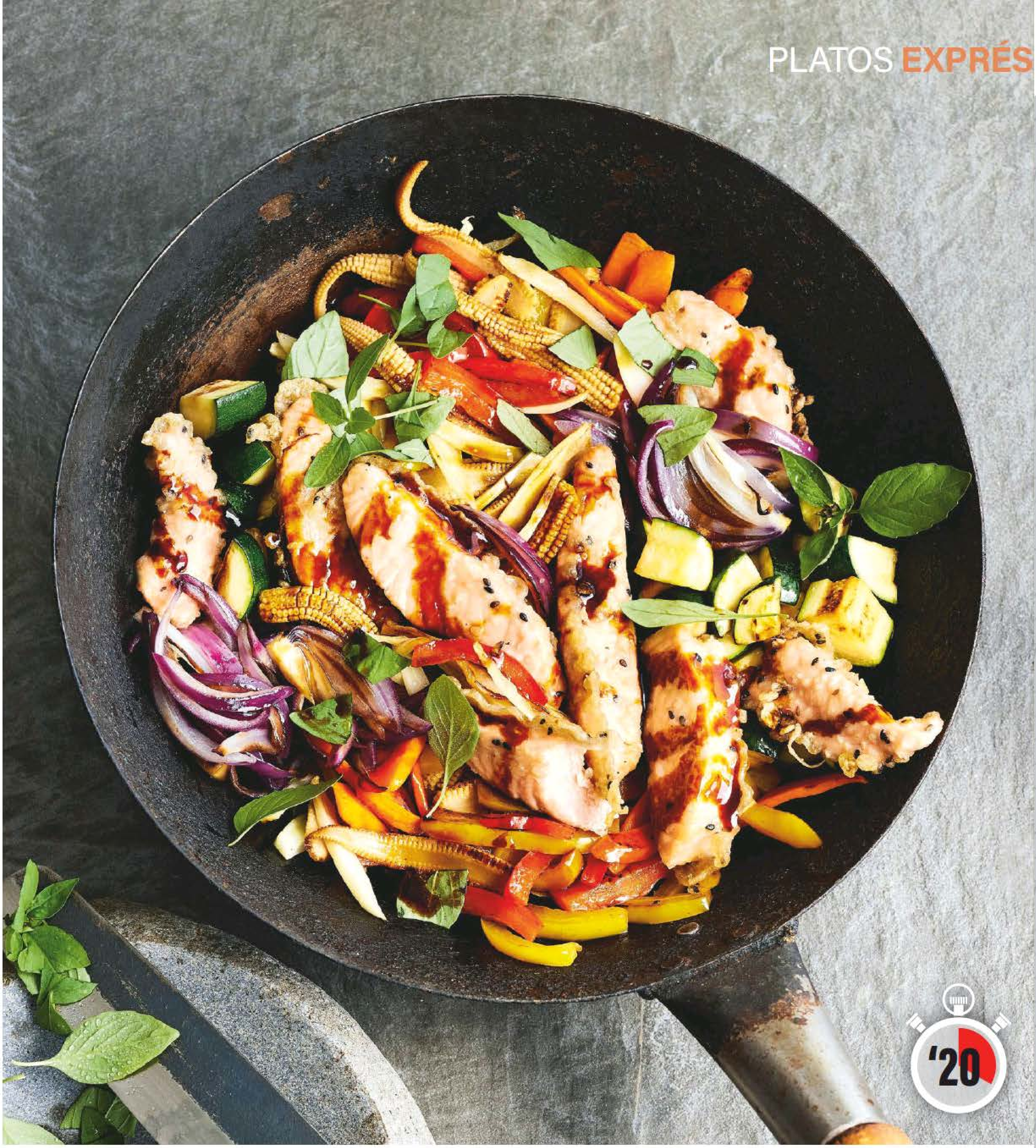
tofu con bastones de zanahorias y juliana de puerros

ingredientes

- 200 g de tofu firme
- 1 puerro
- 1 zanahoria
- 1 diente de ajo
- 1 c.s. de zaatar (mezcla de especias con semillas de sésamo)
- 2 c.s. de salsa de soja baja en sodio
- 2 c.s. de aceite de sésamo
- sal.

elaboración

Pelar la zanahoria, lavarla y cortarla en bastones finos. Retirar las puntas y la primera capa al puerro y cortarlo en juliana. Pelar y picar el ajo. Cortar el tofu en dados de 3 cm de lado. Calentar el aceite en el wok y dorar el ajo 30 s. Añadir los bastones de zanahoria y la juliana de puerro, sazonar con sal y rehogar 2 min. Incorporar los dados de tofu, el zaatar y la salsa de soja y saltear 2 min a fuego vivo.



N.º 69 2 | Niños

trucha salteada con salsa de soja y frutos de la huerta

ingredientes

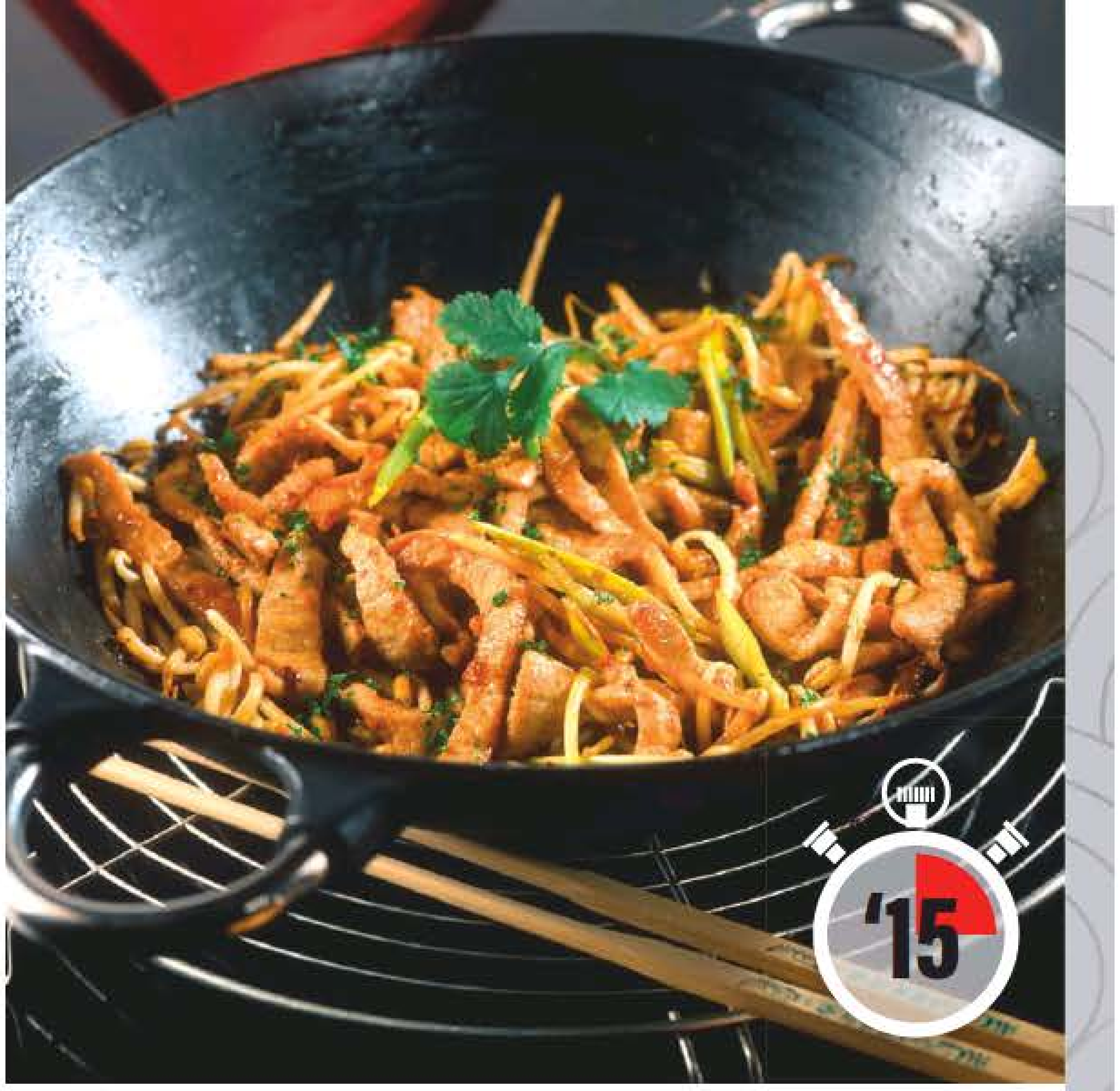
- 1 trucha
- 1 pimiento verde
- ½ pimiento rojo
- 1 calabacín pequeño
- ½ cebolla morada
- 1 zanahoria
- 8 mazorquitas de maíz en conserva
- 1 manojito de orégano
- 1 c.s. de semillas de sésamo negro
- 2 c.s. de salsa de soja baja en sodio
- 4 c.s. de aceite de oliva virgen extra
- sal.

elaboración

Pedir en la pescadería que retiren la cabeza, la espina central y la piel a la trucha, que la evisceren y que la corten en trozos alargados. Salar los trozos y reservarlos. Lavar los pimientos, desechar el tallo y las semillas y cortarlos en juliana. Pelar la cebolla, lavarla y cortarla de igual manera. Escurrir bien las mazorquitas y cortarlas por la mitad en sentido longitudinal. Eliminar las puntas de la zanahoria, lavarla y cortarla en trozos pequeños. Retirar las puntas al calabacín, lavarlo, cortarlo en rodajas de 2 cm de grosor y luego cada una de ellas en cuartos. Trocear la mitad de las hojas de orégano y dejar enteras el resto para decorar el plato al final. Calentar el aceite en un wok y saltear a fuego vivo todas las verduras con una pizca de sal durante 2 min. Añadir la trucha troceada y la salsa de soja y saltear 2 min más.

presentación

Disponer por encima el orégano y las semillas de sésamo y repartir en los platos la trucha con las verduras.



N.º 70 2 | Niños

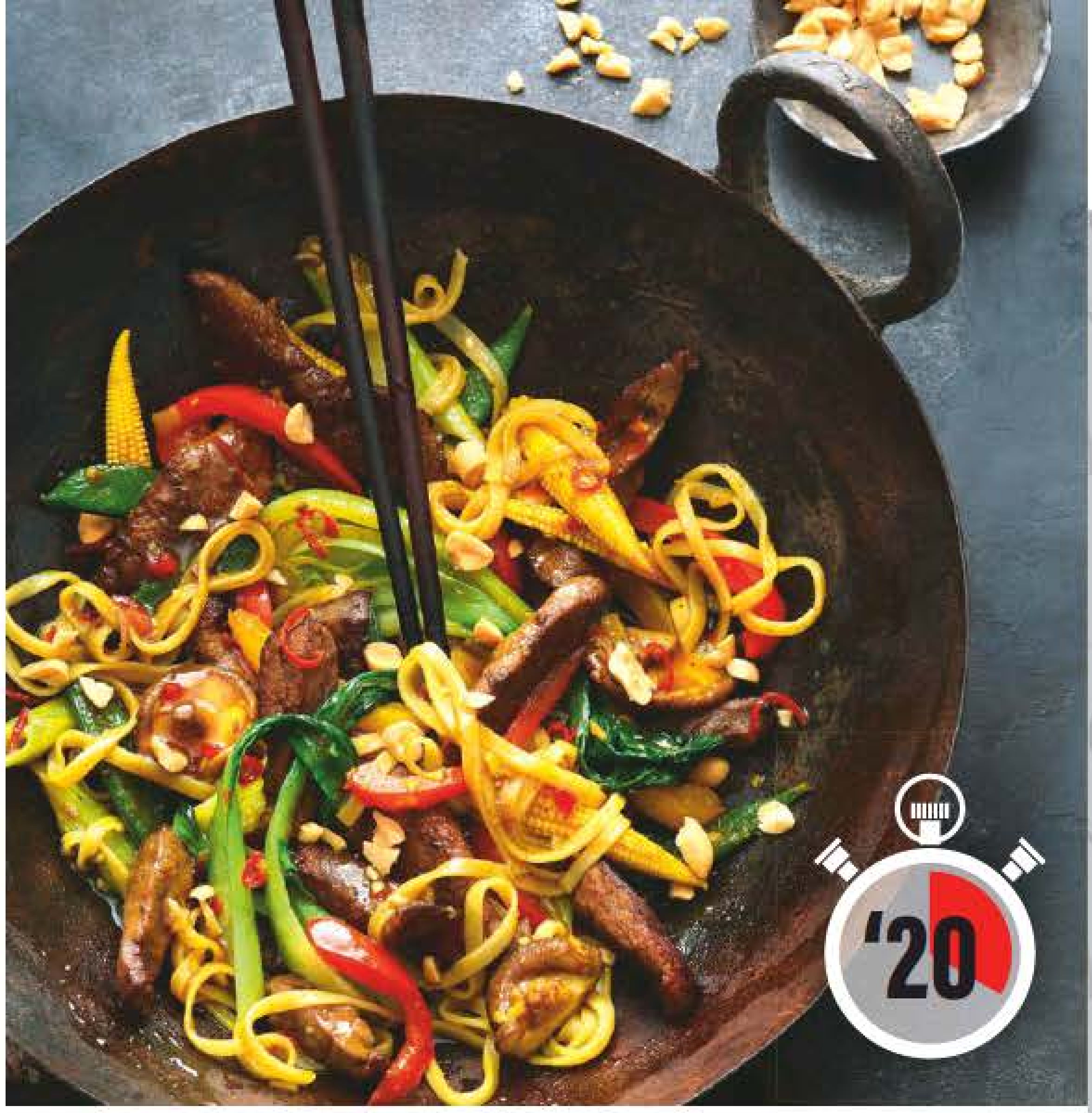
lomo de cerdo con puerros, cilantro y brotes de soja

ingredientes

- 300 g de filetes finos de lomo fresco de cerdo
- 1 puerro
- 25 g de brotes de soja
- 1 manojito de cilantro
- 2 c.s. de mantequilla de cacahuete
- 2 c.s. de aceite de oliva virgen extra
- sal y pimienta.

elaboración

Desechar las puntas y la primera capa del puerro, lavarlo y cortarlo en juliana. Lavar las ramitas de cilantro, reservar una para la decoración final y picar el resto. Cortar los filetes de lomo de cerdo en tiras y salpimentarlos. Calentar el aceite en un wok y cocinar las tiras de carne durante 1 min a fuego vivo. A continuación, añadir la juliana de puerro y la mantequilla de cacahuete, mezclar bien y saltear 2 min. Repartir por encima los brotes de soja, retirar del fuego, decorar entonces con el cilantro reservado y servir de inmediato.



N.º 71 2

hígado de ternera con tallarines, pak choi y setas shiitake

ingredientes

- 1 filete grueso de hígado de ternera de 200 g
- 150 g de tallarines
- 75 g de setas shiitake
- 1 cogollo de pak choi
- 6 minimazorcas de maíz
- ½ pimiento rojo
- 1 guindilla roja fresca
- 40 g de cacahuetes tostados
- 2 c.s. de salsa tamari
- 2 c.s. de aceite de oliva
- sal y pimienta.

elaboración

Cocer los tallarines en agua salada 1 min menos de lo que marque el fabricante. Separar las hojas de pak choi. Desechar el tallo y las semillas del pimiento y cortarlo en juliana. Trocear los cacahuetes en un mortero. Limpiar las setas y trocearlas. Retirar el tallo a la guindilla y cortarla en aros. Cortar el filete de hígado en láminas. Calentar el aceite en un wok. Salpimentar las láminas de hígado y dorarlas en el wok 3 min a fuego vivo. Añadir las tiras de pimiento, las minimazorcas, las hojas de pak choi, las setas, los aros de guindilla, los cacahuetes y la salsa tamari, mezclar y saltear 3 o 4 min más.

N.º 72 2 | Niños

arroz con langostinos, anacardos y albahaca tailandesa

ingredientes

- 150 g de arroz jazmín (o 2 vasitos de arroz precocido)
- 1 cebolla morada
- 8 langostinos
- 1 zanahoria
- 80 g de judías verdes redondas
- 2 c.s. de granos de maíz dulce
- 40 g de anacardos
- 1 manojito de albahaca tailandesa
- 2 c.s. de aceite de sésamo
- sal y pimienta.

elaboración

Cocer el arroz 13 min en agua hirviendo sin sal y escurrirlo o calentar 1 min en el microondas los vasitos de arroz precocido. Retirar la cabeza y las cáscaras a los langostinos, respetando la cola y el último segmento. Pelar la cebolla y cortarla en juliana. Desechar las puntas de las judías verdes y trocearlas. Pelar la zanahoria y cortarla en daditos. Calentar el aceite en un wok y rehogar 2 min los dados de zanahoria, las judías verdes troceadas y los anacardos. Añadir los langostinos, la cebolla y el maíz, salpimentar y saltear 2 min a fuego vivo. Repartir por encima las hojas de albahaca, mezclar y apartar del fuego.

N.º 73 2

ternera con verduras al estilo de Sichuan

ingredientes

- 150 g de carne picada de ternera
- ½ pimiento rojo
- 1 pimiento amarillo
- 1 zanahoria
- 50 g de setas enoki
- 2 guindillas rojas frescas
- 12 hojas grandes de albahaca
- sal y pimienta
- 2 c.s. de aceite de oliva virgen extra.

Para el arroz largo

- 150 g de arroz largo
- 2 c.s. de aceite de girasol
- sal.

elaboración

El arroz largo Poner el arroz al chorro de agua fría en un colador grande durante 1 min y escurrir bien. Calentar el aceite en una cazuela. Añadir el arroz y remover 30 s. Verter 500 ml de agua, llevar a ebullición, sazonar con una pizca de sal y cocer 13 min a fuego bajo. Retirar los tallos y las semillas a los pimientos y cortarlos en juliana. Pelar la zanahoria y cortarla en bastones finos. Desechar los tallos de las guindillas y cortarlas en aros. Lavar las hojas de albahaca y cortarlas en juliana fina. Separar las setas enoki. Calentar el aceite en un wok y saltear la carne de ternera a fuego vivo hasta que se dore, unos 2 min. A continuación, agregar las tiras de pimiento, los bastones de zanahoria, las setas y los aros de guindilla y saltear 3 min más. Incorporar la juliana de albahaca, salpimentar, mezclar, apartar del fuego y servir caliente en cuencos individuales y acompañar con el arroz al gusto.

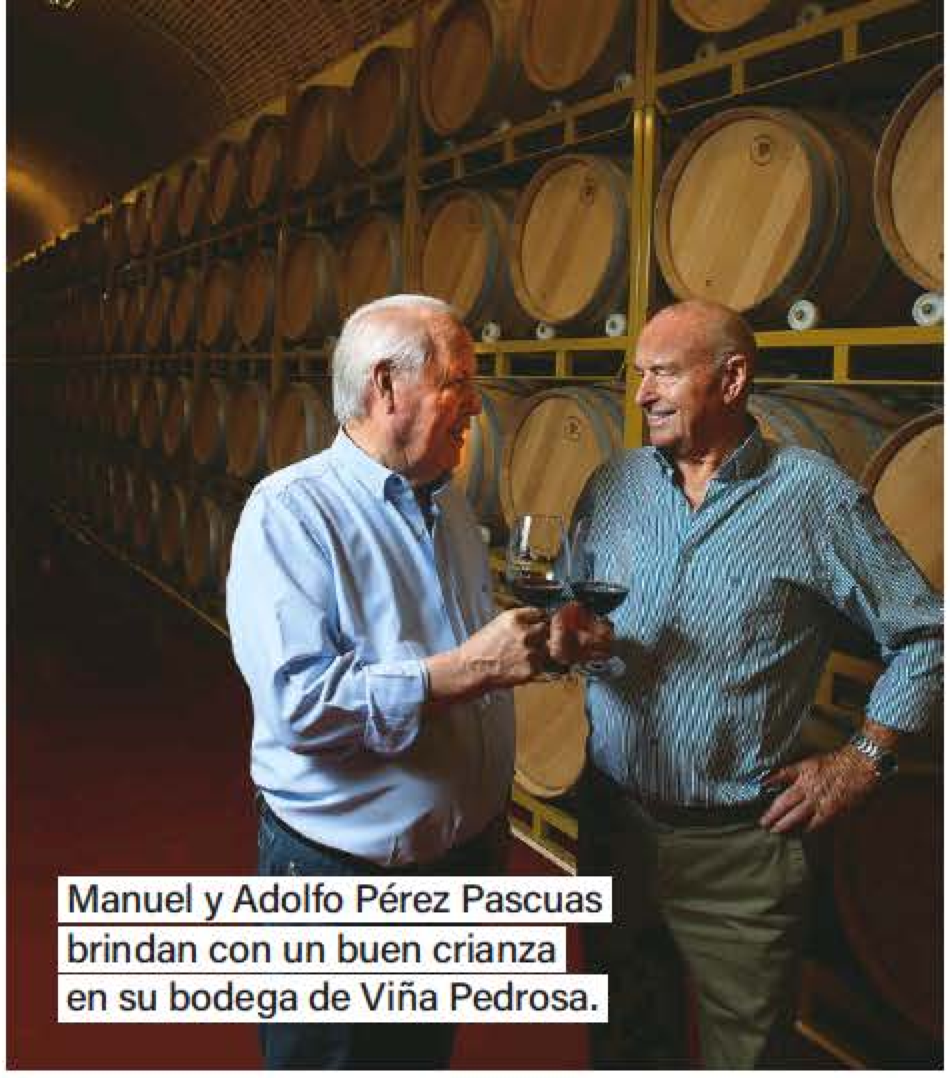
BURGOS

y sus joyas gastro

Un riquísimo patrimonio paisajístico, artístico e histórico hacen de Burgos una provincia poliédrica con multitud de ángulos desde donde descubrirla y admirarla. Su clima, frío la mayor parte del año, y su profusa hidrografía propician una variedad de excelentes productos: legumbres, carnes, verduras… Sin olvidar sus vinos de la Ribera del Duero y su celebérrima morcilla. Esta es una ruta por la *crème de la crème* de su gastronomía.

REALIZACIÓN Y TEXTO MERCEDES GOIZ **FOTOS** TIM WOOD

La gastronomía burgalesa en todo su esplendor: legumbres y hortalizas autóctonas (cebollas horcal y lechugas de Medina); embutidos, donde reina la morcilla; escabechados; pan de aceite; cerezas y nueces; quesos y cuajadas; variedades garrapiñadas; y vinos D. O. Ribera del Duero. A la izquierda: la cascada de Orbaneja del Castillo.



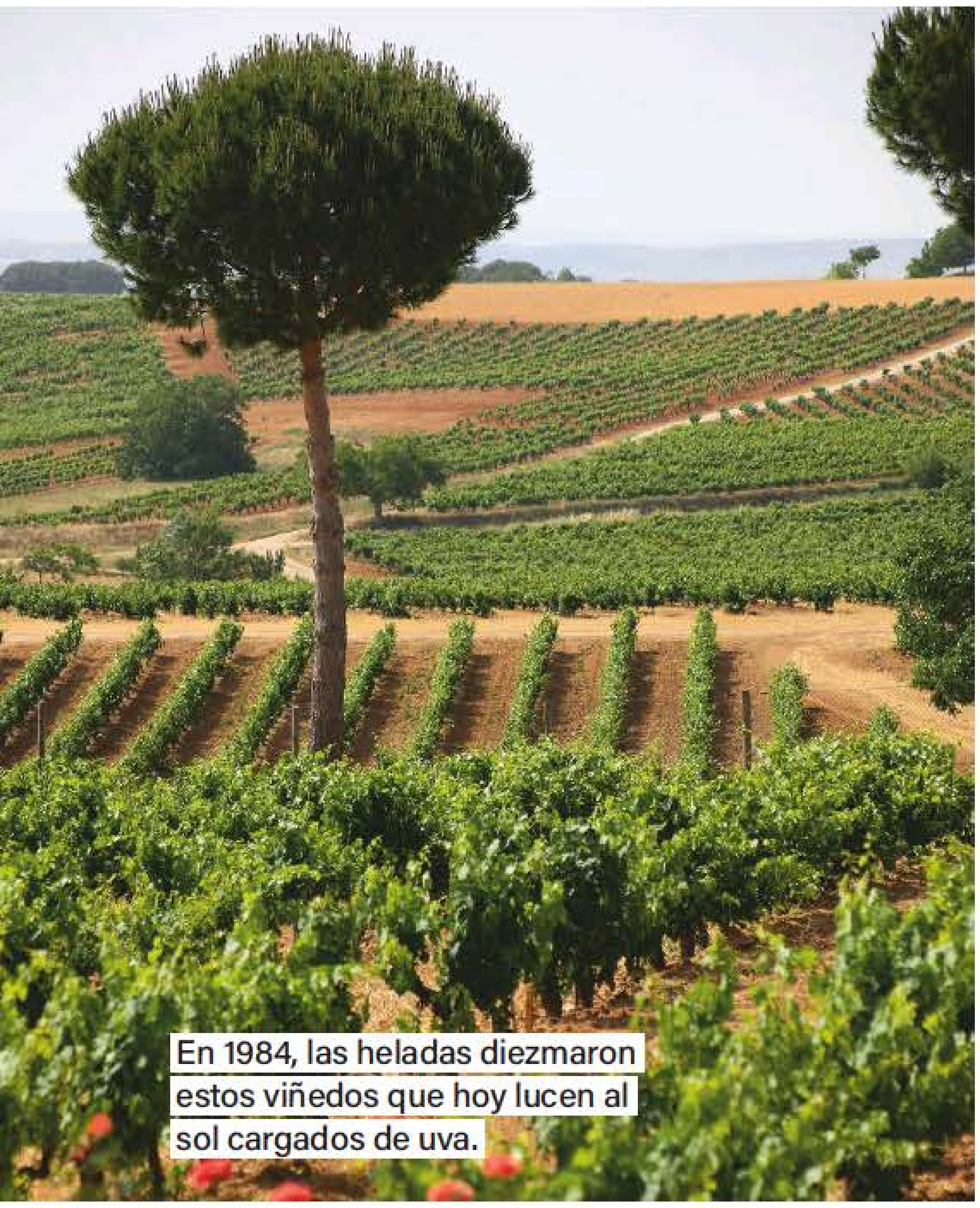
Manuel y Adolfo Pérez Pascuas brindan con un buen crianza en su bodega de Viña Pedrosa.

BODEGA VIÑA PEDROSA

En la cuna del Ribera del Duero

"Nuestro padre, Mauro Pérez, fue un visionario. Cuando parecía que no había esperanza de futuro, él decía que la cultura del vino volvería", relata su hijo Manuel. "Estas tierras del noroeste burgalés, más allá de las dificultades propias del campo, son perfectas para criar viñedos". Los hermanos Pérez Pascuas, siguiendo el instinto paterno, decidieron no emigrar y hoy cultivan 124 hectáreas, producen 600.000 botellas (con tesoros de hasta 80 años de crianza) y exportan a 50 países. "Fuimos fundadores del sello de la D. O. Aquí somos 310 bodegas y el vino Ribera del Duero está presente en el mundo entero".

Avenida Ribera del Duero, 30. Pedrosa de Duero. *(perezpascuas.com).*



En 1984, las heladas diezmaron estos viñedos que hoy lucen al sol cargados de uva.

N.º74 6 | 30 min | Niños

castellanos por el mundo / taco castellano

ingredientes

● 6 tortitas o filloas ● 2 aguacates ● 1 cebolleta ● 1 cebolla morada ● 1 lima ● 10 pimientos de Padrón ● 400 g de mollejas de lechazo ● 2 huevos ● 40 g de harina ● 40 g de panko ● unas ramitas de cilantro ● aceite de oliva ● sal y pimienta.

Para decorar ● hilos de chili ● flores frescas ● microbrotes ● cilantro.

elaboración

Picar la cebolleta. Ponerla en el vaso de un robot de cocina con la carne de los aguacates, el cilantro y la mitad del zumo de lima, turbinar y reservar. Cortar en juliana la cebolla morada y los pimientos de Padrón y rociarlos con el resto del zumo de lima y una pizca de sal. Salpimentar las mollejas, pasarlas por harina, huevo batido y panko y freírlas en el aceite.

presentación

Colocar sobre cada tortita una capa del guacamole preparado, disponer encima las mollejas recién fritas, la cebolla y los pimientos acidulados y decorar con los microbrotes, los hilos de chili, las flores y el cilantro.

RESTAURANTE EL 51 DEL SOL

La historia de un lugar con mucha alma

"El concepto de este restaurante es calidad, productazo y estar muy a gusto. Aquí, la gente viene buscando un asador, que es esto, pero actualizado". David Izquierdo, su chef, habla con pasión de este acogedor espacio en Aranda de Duero: madera, ornamentos creados con duelas de barrica, piedra: "Todo forma parte de nuestra historia, hay que saber de dónde vienes. Estamos en la Ribera, el mundo del vino nos rodea". El cocinero dice reconocerse en el porrón que alberga tinto del terruño, también en platos que reflejan sus viajes y le sirven para dar la vuelta a clásicos como el lechazo y a conjugar en su carta lo tradicional, lo novedoso y lo exótico. "Tenemos un menú del terruño, con hortalizas de mi huerta, producto de la zona y vinos. La gente quiere comer lechazo, pero si le das la vuelta, si aromatizas, si sabes encurtir, acidular, afrutar, si usas diversos elementos de temporada, estamos comiendo lechazo, pero de una forma diferente, sin olvidar la puesta en escena y el cariño."

> **Encurtir, acidular, afrutar y usar producto de la zona es el éxito de este singular asador**

Calle Sol de las Moreras, 51. Aranda de Duero. Burgos. *(el51delsol.com).*

"La madera, la piedra, el vino, todo forma parte de nuestra historia. Hay que saber de dónde vienes", asegura David Izquierdo, cocinero de El 51 del Sol.

N.º75 6 | 50 min | Niños | Vegetariana

remolacha & cabra

ingredientes

Para el salmorejo de remolacha ● 1 kg de tomates rosas ● 4 remolachas ● 20 ml de vinagre de vino ● 100 ml de aceite de oliva virgen extra ● sal y pimienta. **Para el helado de queso de cabra** ● 400 g de queso de cabra Montenebro ● 500 ml de nata 35% de MG ● 4 yemas ● 50 g de leche ● sal. **Para decorar** ● 1 tomate rosa ● 8 tomates cherry ● 1 cebolleta ● frambuesas ● esferas de aceite ● microbrotes de zanahoria.

elaboración

El salmorejo Triturar en un robot de cocina el tomate rosa pelado, las remolachas (previamente cocidas al baño maría en una bolsa de vacío 12 h a 60º), el aceite, el vinagre, la sal y la pimienta.

El helado de queso de cabra Echar todos los ingredientes en una heladera o robot de cocina y turbinar hasta emulsionar. Una vez que haya cogido la textura deseada, congelar.

La decoración Picar los tomates, la cebolleta y las frambuesas.

presentación

Colocar una bola de helado en el centro de un plato hondo y verter alrededor el salmorejo muy frío. Decorar con la picada, las esferas de aceite y los microbrotes.

LECHAZO CHURRO

Criado como los de antes

Jorge Lázaro Sanz con un cordero lechal de raza churra, autóctona de Castilla y León.

"La nuestra es una empresa familiar. La fundó mi padre con otros dos socios en los ochenta. El mayor de ellos, José Luis, me decía de niño: 'Tú mucho vienes por aquí, pero no vas a dedicarte a esto'. Cuando le recuerdo lo de que no iba a durar un telediario, me dice que ahora todos están pendientes de mí". Jorge Lázaro rememora esta anécdota con orgullo, pues es de los pocos que no han abandonado el campo. "Mi padre está jubilado, pero me ayuda. Solíamos tener 800 ovejas churras, pero ahora andamos por las 550, depende de las mortandades". El lechazo de Aranda de Duero sigue siendo el plato estrella de Burgos. Se caracteriza por la suavidad de su sabor y su tierna textura, debido a que en sus aproximados 20 días de vida sólo se ha alimentado con la leche materna y no sobrepasa una media de 8 kilos de peso.

Calle La Fuente, 2. Oquillas. Burgos. *(quesosartesanosvidal.com)*.

LOS 'VINAGRILLOS' DE BURGOS

El pincho elevado a arte

"El producto tiene que ser de primerísima calidad. La elaboración y presentación han de ser perfectas. No es lo mismo poner una anchoa así que 'asao'; hay que colocarla de forma que se vea su brillo; el mejillón, por su cara bonita y el pulpo, lo mismo; que a la gilda se la vea en todo su esplendor. Esto es esencial". Carlos Sierra sienta cátedra cuando habla de los encurtidos a los que lleva dedicándose toda una vida. La gilda, el 'capataz' (navaja y mejillón), el pincho de bonito y el de pulpo son los más solicitados. "Esto, a mediodía, está abarrotado de gente", explica con satisfacción. El suyo es un orgullo legítimo, un mérito que extiende a Blanca Delia Hernando, quien le ayuda a preparar unos 350 pinchos cada día que le quitan de las manos en cuanto abre las puertas de la bodeguilla.

Carlos Sierra lo tiene claro: "Siempre me he dedicado al vinagrillo y no quiero cambiar de producto".

Bodeguilla Santa Clara. Calle Santa Clara, 12. Burgos.

Ovejero produce 250.000 kilos de queso fresco al año. Las cuajadas las hacen diariamente por pedido.

CUAJADA Y QUESO DE BURGOS

La tradición y el sabor como seña de identidad

"Mi abuelo empezó comprando quesos en los pueblos. Como aquí, en invierno y en verano, el clima es frío, era una buena manera de conservar la leche. Luego, los mandaba en tren a sitios cercanos. Viendo que el negocio podía crecer, empezó a comprar la leche y fabricar el queso. Y creciendo, creciendo... hasta el día de hoy". Roberto Ovejero, portavoz de la historia familiar, es el gerente de la quesería que fundó su abuelo hacia 1940, que pasó a sus hijos y estos a los suyos. En la actualidad son tres los que llevan esta fábrica de lácteos en la que diariamente hacen queso tradicional de Burgos, cuajadas, yogures y quesos curados. "Queso fresco lo hacen en muchos sitios, pero no es el queso de Burgos. El nuestro es tradicional porque exige un sistema de corte de cuajado, de moldeado, y hay varios pasos para conseguir un queso suave, elástico, con sabor a leche de vaca y oveja. Hay uno que lleva un mezclado de entre un 20 y un 30% de oveja y otro es exclusivamente de oveja. Es un producto con un sabor muy agradable y con ese toque más mantecoso que le proporciona la leche de oveja. Posee muchas propiedades, tiene mucha proteína, poca grasa, es digestivo y apropiado para dietas".

Productos Lácteos
OVEJERO

Lácteos Ovejero. Calle Ávila, 3. Polígono I. de la Vega. Briviesca. Burgos. *(quesosovejero.es)*.

MORCILLA DE BURGOS

La precisión aplicada a un clásico

Si hay algo que primero asociamos con Burgos, es sin duda la morcilla. Sin embargo, este producto, parte de su esencia gastronómica, carece de D. O. porque uno de sus ingredientes, el arroz, no se cultiva en la provincia. "Sí que tenemos, tras 25 años de esfuerzo, la IGP", explica Roberto da Silva, erudito en historia y producción de un alimento que inventaron los griegos, llegó a España en el siglo V y tiene la sangre como condición *sine qua non*. "Nos favorece la altitud, que permite embutir el arroz en crudo, pues al hervir el agua a 93º (a diferencia de los 100º al nivel del mar) no se rompe la tripa cuando la 'asustas' ni luego se revienta al freírla. Podemos llegar hasta un 60% de cebolla, lo que es un aporte altísimo de fibra, que le confiere digestibilidad, además de carbohidratos, y el hierro de la sangre le aporta valor nutricional. Su textura es muy armónica. La morcilla de Burgos es un alimento perfecto", concluye tajante el experto.

Da Silva fue esquiador acrobático y gimnasta de élite. Hoy es un *connaisseur* del embutido estrella de Burgos.

La cocción lenta y el grosor de la morcilla de autor, especialidad de Da Silva, consigue que sus aromas y sabores esenciales no se pierdan

N.º76 4 | 15 min | Niños

revuelto de morcilla de autor con habitas

ingredientes

- 400 g de morcilla
- 200 g de habitas
- 8 huevos.

elaboración

A fuego máximo, pasar la morcilla, sin aceite, por una sartén hasta que se desmenuce y se marquen los granos de arroz. Añadir las habitas y echar los huevos sin batir. Si se quiere que quede más evidente el color amarillo, se le puede agregar una yema más. Apagar el fuego y dejar que se haga con el calor residual hasta que haya cuajado y esté meloso. A continuación, se emplata y no se echa sal, puesto que la morcilla de autor ya está suficientemente sazonada.

Embutidos de Cardeña. Calle la Vega, 111. Cardeñadijo. Burgos. *(cardeñafood.es).*

Víctor Aguirre Ruiz y su alambique, construido en cobre según marca la tradición. Abajo: algunos licores de frutas de su creación (sin orujo).

ALCOHOLES DE FRUTAS

El alquimista innovador

Víctor Aguirre supo que quería dedicarse a esto cuando entendió que lo suyo era trabajar con manzanas y cerezas. "La elaboración de las bebidas espirituosas es la misma de hace cien años. Ha llegado el momento de innovar", se dijo. Así que dejó su profesión en Bilbao y encontró su lugar en Poza de la Sal. "A la hora de hacer licor de cerezas, con vapor les quitamos la pigmentación para potenciar su color. El nuestro es un aguardiente 100% de cereza. No lleva orujo, base de casi todas las bebidas de España. Los alcoholes de fruta son más limpios y no tan violentos en boca", asegura. Sabe que el color de las bebidas 'entra por los ojos'. Además del licor de cereza, son conocidos por el de manzana reineta, el licor de hierbas del páramo y su ginebra artesanal elaborada con alcohol neutro de elaboración propia.

Destilados Reino de Castilla. Poza de la Sal. *(reinodecastilla.es)*.

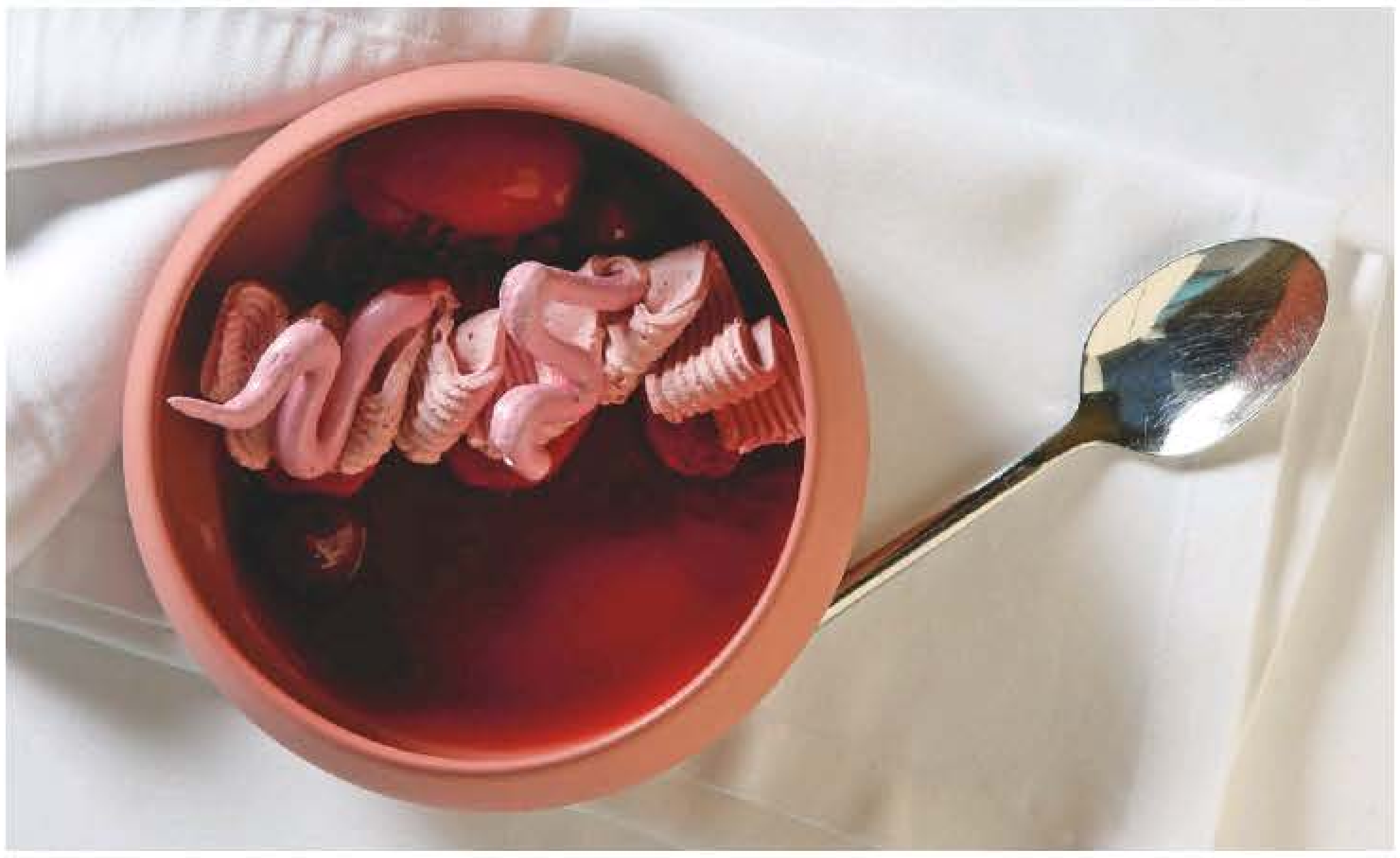
RESTAURANTE ALEJANDRO SERRANO

Cruce de caminos

El chef Alejandro Serrano quiere "dar a conocer lo mucho que mi generación (la Z) tiene que aportar".

Su trayectoria es meteórica. Abrió su restaurante en 2018. Vino la pandemia. Cerraron. Y, al poco de reabrir, una estrella Michelin y un Sol Repsol le dieron la bienvenida. Pero Alejandro Serrano no se ha dejado deslumbrar. "Sí, todo ha ocurrido muy deprisa. Sigo trabajando. Somos un equipo de diez personas. Nuestra filosofía es trabajar el mar de Castilla, conectar el pescado y el marisco del Cantábrico, tan cercano, con nuestro entorno, sus aromas y experiencias, darle importancia al cruce de caminos que Miranda de Ebro fue". Serrano es un chef generación Z dispuesto a dejar huella. "Me gustaría poner mi granito de arena para que los jóvenes no se vayan y hacer atractiva mi ciudad". Ellos son los comensales del futuro.

Calle Alfonso VI, 49. Miranda de Ebro. Burgos. *(serranoalejandro.es)*.



N.º77 4 | 2 h | Niños | Vegetariana

frutos rojos psicodélicos

ingredientes

Para la sopa de fresa ● 500 g de fresas.
Para el helado de frambuesa ● 500 g de frambuesas ● 100 g de almíbar de romero ● 2 hojas de gelatina.
Para el bizcocho frío de frambuesa ● 200 g de frambuesas ● 5 g de gelatina vegetal. **Para la crema de frigopié** ● 100 g de sopa de fresa ● 500 g de nata ● 80 g de azúcar ● 1 rama de vainilla.
Para el montaje ● 5 g de petazetas.

elaboración

La sopa de fresas Poner las fresas en una bolsa, envasar al vacío y cocinar 2 h a 65º. Colar y reservar en frío. **El helado de frambuesa** Hidratar la gelatina. Triturar las frambuesas con el almíbar de romero, calentar en el microondas la mitad y disolver la gelatina. Verter junto con la otra mitad, colocar en el vaso de la heladera y turbinar hasta que cuaje. **El bizcocho frío de frambuesa** Triturar la frambuesa en un robot de cocina. Añadir la gelatina vegetal y llevar a ebullición en un cazo. Poner en una máquina de montar y dejar montando hasta que se enfríe. Extender en una bandeja, dejar cuajar en el frigorífico y cortar en dados. **La crema de frigopié** Llevar a ebullición en una cazuela todos los ingredientes, colar y reservar 24 h en la nevera. Montar en la montadora e introducirla en una manga pastelera con boquilla plana.

Echar la sopa en los platos y colocar encima el bizcocho y los petazetas. Acompañar con la crema de frigopié y terminar con una bola de helado de frambuesa.

"Todos mis platos tienen un porqué. Unos hablan de nuestro sentimiento por el mar, otros dan color a Castilla y León"

N.º78 2 | 30 min | Niños

atardecer en el mar de Castilla

ingredientes

Para el atún rojo ● 100 g de atún rojo ● aceite de oliva. **Para las gelatinas** ● 40 g de pulpa de fruta de la pasión ● 40 g de Campari ● 4 hojas de gelatina. **Para la salsa bilbaína** ● 100 g de caldo de las espinas del atún ● 3 ajos ● 10 g de azúcar de palma ● 50 g de vinagre de arroz ● 10 g de pasta de ají amarillo ● 2 c.s. de aceite de oliva. **Para las minicebolletas** ● 3 minicebolletas ● 50 ml de vinagre de vino tinto. **Para el granizado de uva tinta** ● 200 g de uva tinta ● 1 hoja de gelatina.

elaboración

El atún rojo Cortarlo en dados de 2 x 2 cm y marcarlo en una sartén con unas gotas de aceite procurando que el centro quede crudo y caliente. **Las gelatinas** Hidratar la gelatina en agua fría. Calentar a 60º la pulpa de la fruta de la pasión y añadir dos hojas. Calentar el Campari y agregar las otras dos. Verter las dos gelatinas en un plato rosa jugando con los colores y reservar 3 h en el frigorífico. **La salsa bilbaína** Dorar los ajos en una sartén con el aceite. Dejar enfriar 3 min, verter el vinagre y triturar en un robot de cocina junto con el caldo de las espinas, el azúcar de palma y la pasta de ají amarillo, incorporando un poco de aceite de oliva para emulsionar a modo de mayonesa. **Las minicebolletas** Cortar las cebolletas en capas y ponerlas a macerar durante 2 h en el vinagre dentro de la nevera. **El granizado de uva tinta** Hidratar la gelatina. Triturar las uvas en un robot, colar, calentar el jugo y disolver la gelatina.

presentación

Disponer en los platos sobre las dos gelatinas los dados de atún y unas cucharadas de salsa bilbaína y acompañar con las minicebolletas encurtidas y el granizado de uva.

N.º 79 8 | 2 h 40 min | Niños

olla podrida

ingredientes

- 800 g de alubias rojas de Ibeas
- 300 g de panceta adobada
- 4 costillas de cerdo adobadas
- 1 mano y 1 oreja de cerdo adobadas
- 1 chorizo
- 1 morcilla de Burgos
- 50 g de tocino frito picado
- ½ cebolla
- 4 huevos
- 1 bola de miga de pan remojada
- 2 c.s. de pimentón
- 4 ajos
- 2 c.s. de perejil picado
- aceite de oliva
- sal
- unas piparras.

elaboración

Poner las carnes adobadas en remojo 12 h. Poner las alubias en agua fría con la cebolla, cubrir y cocer 2 h a fuego suave. Cocer 1 h en olla exprés la mano y la oreja y 15 min la panceta y las costillas. Añadir todo a las alubias y cocer 10 min. Batir los huevos con una pizca de sal. Agregar 1 ajo picado, la miga de pan, el perejil y el tocino frito. Mezclar enrollando en forma de cilindro y freír en una sartén con aceite. Cortar en láminas los ajos restantes y dorarlos en una sartén. Espolvorear el pimentón fuera del fuego y verter sobre las alubias con el chorizo troceado. Cocer 20 min, incorporar la morcilla y volver a cocer 10 min más.

Servir las alubias en platos hondos. Acompañar con unas piparras y las carnes en un plato aparte.

RESTAURANTE LOS CLAVELES

El sabor, lo primero

"Antes, aquí en Ibeas, no se vendían las alubias rojas, se cocinaba con las blancas. Para darles salida, mi madre empezó a hacer olla podrida los martes. Y se formaban colas. Este es un negocio familiar fundado por la abuela en 1962. Somos tres hermanos –nos cuenta Raquel Martínez–, Santi, Carlos y yo, quien guisa las alubias soy yo. Lo aprendí de mi madre". Devenido lugar de peregrinación para degustar la olla podrida, en 2008 reconstruyeron el restaurante para adecuarlo a un concepto más actual. "José Pablo Ruipérez –sigue Raquel– diseña una carta muy variada y cocina clásica con propuestas vanguardistas. Los jóvenes no siempre vienen por las alubias".

Los hermanos Raquel, artífice del delicioso plato que aprendió de su madre, y Santi Martínez.

Carretera de Logroño, 31. Ibeas de Juarros. Burgos. *(restaurantelosclaveles.es).*

ALUBIAS ROJAS DE IBEAS DE JUARROS

¿Por qué son tan especiales?

Marta Santa María dirige la Asociación para la Promoción de la Alubia Roja de Ibeas.

"Ya en el *Quijote* se hablaba de esta legumbre y sus cualidades", cuenta Marta Santa María, que ha tomado las riendas de una Asociación para la Promoción de la Alubia Roja de Ibeas. "Me embarqué en compañía de mi marido, Raúl Ortega, que es agricultor; los dos somos de la comarca". Ingrediente esencial de la olla podrida, sus características la distinguen: es exquisita en boca y cocinada da lugar a un caldo espeso de gran sabor. "¿Por qué es tan especial? Por el proceso de producción artesanal, como hacían mis antepasados. Fundamental es el sustrato de esta zona, la vera alta del río Arlanzón, con cuyas aguas regamos la tierra, a la que se deja en barbecho tres años, y también renovamos las simientes. Somos dos locos del mundo rural".

Asociación P. de la Alubia Roja de Ibeas. Ibeas de Juarros. *(cotursierradelademanda.com/ver/alubia-roja-de-ibeas).*

MIEL DE BREZO

"No gotea, es miel crema"

"La suerte es que no tenemos cultivos cerca y que la floración procede de los montes. Estamos en las últimas estribaciones del este de la cornisa cantábrica", Ángel de la Fuente explica el porqué de las bondades de la miel de brezo que aquí se produce. Trasladado con su familia a Espinosa de los Monteros, decidió montar una pequeña explotación apícola en esta zona pasiega burgalesa tradicionalmente mielera, que gracias al verdor de la vegetación se recolecta en verano. "La miel aquí es de brezo; es muy especial, tiene una textura de mantequilla que se puede untar; no gotea, es miel crema". A Ángel le fascina el *modus operandi* de estos himenópteros que perviven gracias a la fecundidad de la abeja reina y que dependen de las variaciones climáticas. "En invierno, cuando hace frío y hay poca luz, la reina deja de poner. En una colmena hay entre 7000 y 8000 individuos; en verano, cuando hay alimento, pueden llegar a los 40.000. Es curioso cómo se organiza una colmena: una abeja mira por el bien común; su unidad es su sociedad, no su individualidad", remata.

RIUSECO
RIUSECO

Ángel de la Fuente con sus abejas. Despacha bajo demanda y recomienda consumir la miel de la campaña. Si no, pierde aromas.

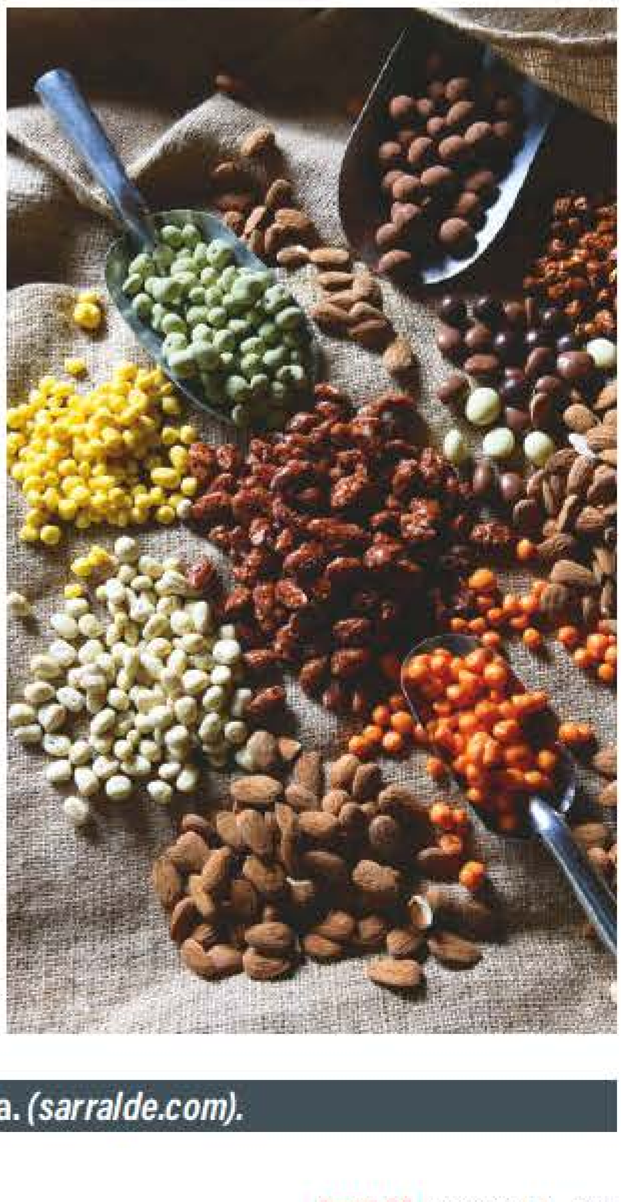
Miel Riuseco. Espinosa de los Monteros. Burgos. Teléfono: 630 744 630.

Fernando Sarralde con las típicas almendras garrapiñadas en la pastelería-obrador. A la derecha: algunas de sus delicias.

ALMENDRAS GARRAPIÑADAS

El dulce más típico

En Sarralde pueden garrapiñar lo que les echen: almendras, coco, anacardos, sésamo o cacahuetes. Son seis generaciones desde 1845 que se creó la firma y que han ido heredando de padres a hijos. "He crecido en el obrador. Con 12 años ya hacía pasteles y garrapiñadas en un cazo pequeño. Somos seis hermanos y desde que asomabas la cabeza por encima del mostrador ya estabas vendiendo chuches". Fernando Sarralde Vizuete, el único que sigue en el negocio, rememora la importancia de las garrapiñadas en Briviesca. "Aquí son un producto típico. Llegó a haber hasta siete fabricantes, ahora somos los únicos. Nuestra filosofía siempre ha sido hacer producto de calidad e innovar. Tenemos hasta 30 referencias".



Almendras Sarralde. Calle Ávila, 2 Nave 32. Briviesca. *(sarralde.com).*

EMBUTIDOS CASALBA

Artesanía *gourmet*

"Hacemos chacinería clásica artesanal y la exportamos a 24 países. El clima frío favorece la deshidratación de los embutidos, ahí está el éxito". Habla Julio Casalba, segunda generación del negocio iniciado por sus padres y en el que ahora participan sus hijos, Estéfano y Andrea. Jamón, panceta ibérica, chorizo, salchichas... no hay embutido que falte en la extensa oferta de los Casalba.

Villamayor del Río. *(casalba.es).*

El matrimonio Casalba, Julio y Mari Mar Mielgo, con sus hijas, Andrea y Alexandra.

RESTAURANTE LA FÁBRICA 157

"No hay modernidad sin tradición"

De familia hostelera, Ricardo Temiño estudió en María Madre, la entonces única escuela de cocina en Burgos; luego vinieron las prácticas. "Juntaba vacaciones para irme tres meses a Japón. Los viajes se reflejan en tu cocina: técnicas, cortes, conservación, que luego aplicas inconscientemente. Para mí, esto es mi vida". Razón de peso para que su mujer, Cristina Lázaro, se hiciera sumiller e incorporarla como jefa de sala al equipo del restaurante, que acaba de trasladarse a un espacio de 600 m^2 en pleno centro burgalés. "Partimos de una base muy tradicional que luego intentamos adaptar a la nueva cocina. Producto de cercanía, pero sin llevarlo a extremos. Podemos trabajar una gamba roja de Denia y relacionarla con un escabeche de romero muy de aquí. Lo primordial es que para el comensal sea reconocible y divertido".

Calle San Juan, 3. Burgos. *(fabricarestaurante.com).*

Ricardo Temiño en su restaurante. Cree que el reconocimiento al trabajo diario es su premio.

N.º 80 2 | 1 h 30 min

bacalao con guiso de morro y oreja

ingredientes

● 2 lomos de bacalao de 180 g cada uno ● aceite de oliva virgen extra ● brotes para decorar.

Para el guiso de morro y oreja

● 2,5 kg de careta de cerdo adobada ● 1,9 kg de oreja adobada ● 2 cebollas enteras ● 300 g de cebolla ● 350 g de pimiento rojo ● 350 g de pimiento verde ● 20 g de ajo ● 150 g de salsa kimchi ● 100 ml de vino blanco ● 4 g de pimentón picante ● maicena ● aceite de oliva.

elaboración

Envasar en bolsas los lomos de bacalao con un chorrito de aceite. **El guiso de morro y oreja** Cocer la carne 60 min en olla a presión con 2 cebollas. Sacar la carne y, cuando esté fría, trocearla. Reservar el caldo. Cortar en brunoise la verdura y pocharla. Añadir el pimentón y rehogar con el vino y el kimchi. Incorporar la carne, cubrir con el caldo, cocinar 15 min y ligar con maicena. Marcar el bacalao en una plancha por el lado de la piel y terminar en *kamado* (horno japonés de cocción lenta).

Disponer en la base del plato unos 80 g del guiso y colocar encima el bacalao y unos brotes.

"Partimos de una base muy tradicional que intentamos adaptar a la nueva cocina"

N.º81 12 | 9 h 30 min | Niños

manos de cerdo rellenas de rabo de toro guisado y foie

ingredientes

● 5 kg de manos de cerdo ● 120 g de foie fresco ● 360 g de cremoso de boniato. **Para el guiso de rabo de toro** ● 2 kg de rabo de toro ● 750 g de cebolla ● 300 g de puerro ● 200 g de tomate ● 50 g de ajo ● 250 ml de vino tinto ● 750 ml de jugo de carne ● aceite de oliva ● sal y pimienta.

elaboración

Flamear las manitas para eliminar restos de piel, ponerlas en una cazuela al fuego con agua y retirar al primer hervor. Echarlas en una bandeja de horno cubiertas de agua salada y cocerlas 9 h a 91º y 100% de humedad. Antes de que se enfríen, deshuesarlas para retirar todos los huesos y ternillas. Salpimentar los trozos de rabo, dorarlos en aceite y reservarlos. Hacer una bresa con el ajo, la cebolla, el puerro, el tomate y el vino y estofar en ella los trozos de rabo 9 h a 99º y 100% de humedad. Deshuesar los trozos, desmigar la carne y reservar. Colar el caldo, reducir hasta obtener consistencia de salsa y reservar. Para rellenar las manitas, colocar en una fuente una capa de manitas, disponer encima la carne de rabo, sazonar, repartir el foie por encima y cubrir con más manitas. Reservar en la nevera hasta que coja consistencia.

Cortar un rectángulo de 180 g por persona y tostar en la plancha a fuego medio hasta dorar. Disponerlos en los platos, napar con la salsa del estofado y acompañar con unas lágrimas del cremoso de boniato.

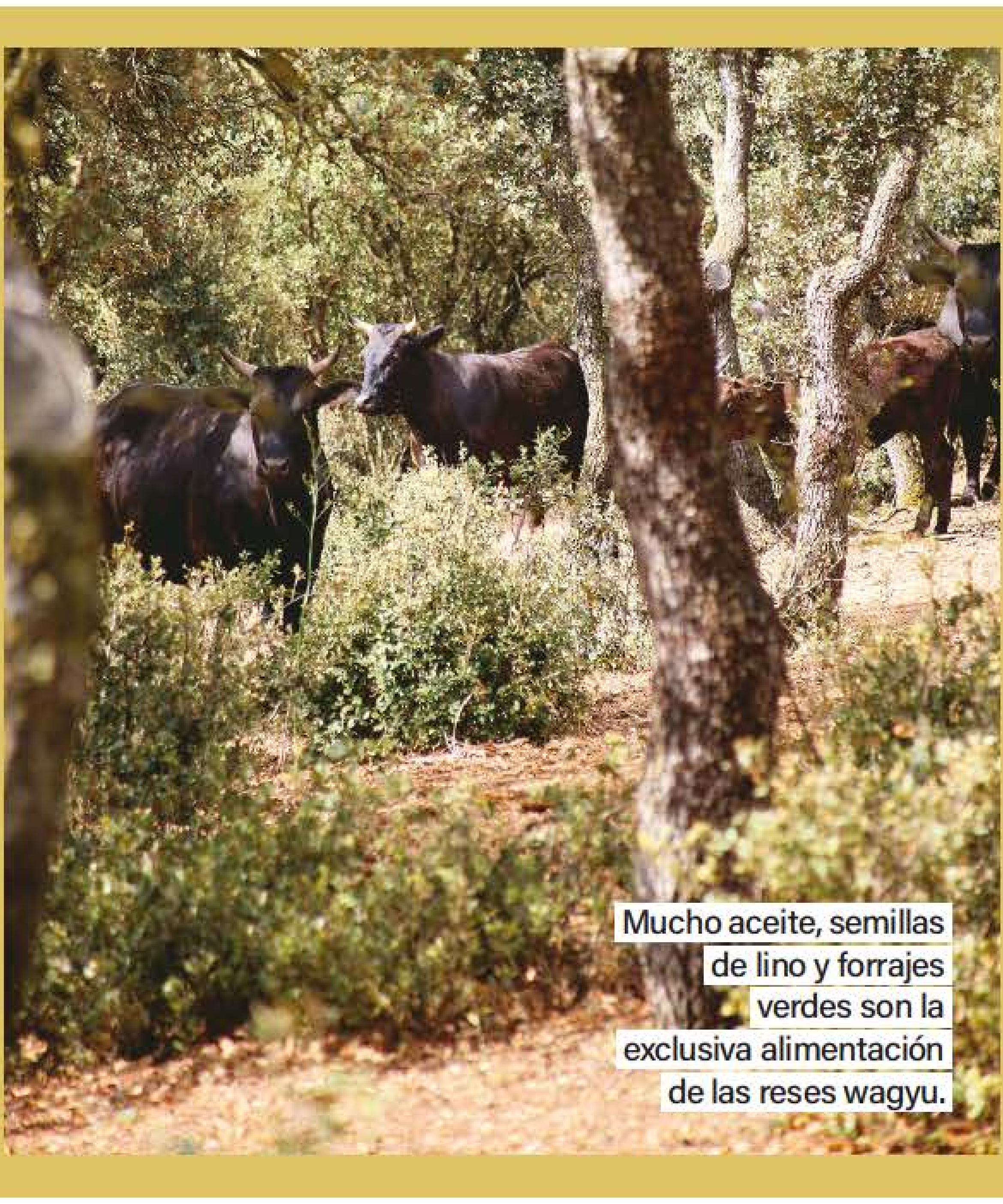
LA FONDA DEL PRADO

Escabechados ilustrados

Uno estudiaba para médico; el otro, para arquitecto; y el tercero de los hermanos Monzón cavilaba acerca de la volatilidad del mercado avícola y los cambiantes hábitos de consumo. Corrían los años ochenta y los hermanos decidieron aunar esfuerzos y reconvertir la pequeña granja que su padre, Teófilo, fundó en 1956. "Servíamos a grandes restaurantes de la época como Casa Lucio, Nicolasa, Andoain, Jockey... Eran los años ochenta y muchos, de lo bien que les iba, cerraban sus negocios durante el verano, hasta septiembre; hablábamos con la gente, con los cocineros, los camareros, y teníamos el don de conectar con ellos –rememora Ramón–. A Ángel García, el excelente cocinero del legendario restaurante Lúculo, le gustaba enseñar. Con él aprendimos mucho del mundo de las aves". Hoy, Javier, Ramón y Jesús dirigen La Fonda del Prado, una granja-restaurante en la que elaboran escabechados y conservas artesanas, y su especial catálogo incluye guisos cocinados a base de faisán, gallo, pintada... con la excelencia como seña de identidad. Un concepto y lugar con reminiscencias añejas que visitan escritores, filósofos y amigos de renombre y donde se respira sabiduría y buen hacer.

La Fonda del Prado. Calle Virgen, 4. Villalba de Duero. *(lafondadelprado.com)*.

De izda. a dcha.: Ramón, Jesús y Javier Monzón en un porche de su acogedora granja.



Mucho aceite, semillas de lino y forrajes verdes son la exclusiva alimentación de las reses wagyu.

CARNE DE WAGYU

Jugosa e inimitable

Es bien conocida en el planeta gastro por ser la carne más exquisita, suave y con un sabor inimitable. Su grasa intramuscular la hace muy jugosa y apta para todo tipo de recetas. "Wagyu es una raza japonesa. La gente la conoce como carne de Kobe, pero Kobe es una denominación de origen. Hay varios requisitios para que esta carne se llame así, que son: 1. Ser de la raza wagyu. 2. El animal tiene que nacer y criarse por ganaderos, acreditados para ello, de la prefectura de Kobe. 3. A la hora del sacrificio no puede pesar el canal más de 450 kilos. 4. Ha de tener un determinado grado de infiltración de grasa en la veta blanca o marmoleado de la carne", especifica Carlos Trujillo, veterinario encargado de la alimentación y el proyecto que Patxi Garmendia comenzó en Argentina en 2001, país adonde importaron sementales y embriones desde Japón. Tres años después trasladaron el negocio desde Argentina a la finca de Santa Rosalía, cerca de Burgos. "Es una raza muy tranquila, viven en semilibertad", explica el médico. Propiedad de Garmendia, la finca Santa Rosalía tiene 500 hectáreas y exportan producto a Italia, Francia, Bélgica y Emiratos Árabes. Con 6800 cabezas, es el mayor criadero de carne de wagyu de Europa.

Finca Santa Rosalía y el restaurante de la finca. Vizmalo. Burgos. *(fincasantarosalia.com)*.

MESAS Y MENÚS DE FIESTA

Aperitivos ¡Al rico marisco! página 90

Nochebuena página 96

Navidad página 100

Nochevieja página 104

Año Nuevo página 108

¡Al rico marisco!

A la veneciana, con salsa de naranja, con arroz, mango o menta, los frutos del mar ganan presencia en la mesa y se convierten en un deleite absoluto. Con estas recetas exquisitas y vistosas pensadas como APERITIVOS o entrantes sorprenderás a todos.

El clásico cóctel de gambas queda también muy rico con aguacate y granada de temporada.

N.º 82 4 | 40 min

arbolitos de Navidad de cangrejo y queso

ingredientes

- 2 láminas de hojaldre de 250 g/ud.
- 1 huevo
- 12 palitos de cangrejo
- 8 hojas de lechuga
- 40 g de grosellas rojas
- 60 g de queso cheddar rallado
- 50 g de queso manchego
- 2 c.s. de eneldo
- sal.

elaboración

Cortar 16 estrellas de distintos tamaños. Poner el horno a 210º. Batir el huevo con 2 c.s. de agua y sal. Pincelar las estrellas con el huevo batido y hornearlas 10 min a 210º. Retirar y reservar. Lavar y secar las grosellas y la lechuga. Trocear esta y el cangrejo. Rallar el cheddar y mezclarlo con el eneldo. Cortar cuatro estrellitas de manchego. Disponer sobre cada estrella de hojaldre un poco de lechuga, unos trozos de cangrejo y el queso con eneldo y colocar las estrellas una sobre otra. Pinchar con una brocheta y hornear 3 min a 210º. Servir los arbolitos con una estrella de queso en la punta y unas grosellas.

N.º 83 4 | 40 min

cóctel de gambas con aguacate y granada

ingredientes

- 750 g de gambas
- 1 aguacate
- 1 granada
- 1 puerro
- 1 zanahoria
- 1 cebolla morada
- 1 diente de ajo
- 30 ml de brandy
- 6 c.s. de aceite de oliva
- sal y pimienta.

elaboración

Pelar 24 gambas reservando colas, cabezas y cáscaras. Pelar y picar el puerro y la zanahoria. Calentar 4 c.s. de aceite en una cazuela y rehogar 5 min el puerro y la zanahoria. Añadir el resto de las gambas, las cabezas y las cáscaras reservadas y sofreír 3 min. Bañar con el brandy, cubrir de agua, salpimentar, llevar a ebullición y cocer 15 min a fuego bajo. Pasar por el chino y mantener al calor. Cortar el aguacate en daditos. Extraer los granos de la granada. Pelar y picar la cebolla. Pelar el ajo y laminarlo. Calentar el aceite restante en una sartén y rehogar el ajo 3 min. Agregar las colas de las gambas, salpimentar y saltearlas 2 min. Verter la crema de gambas en copas. Repartir por encima el aguacate y la granada y decorar con las gambas salteadas.

N.º 84 4 | 40 min

crema de langosta con brocheta

ingredientes

- 1 langosta de 800 g
- 500 g de gambas
- 250 g de boquerones
- 1 puerro
- 1 zanahoria
- 1 rama de apio
- 2 c.s. de tomate concentrado
- el zumo de 2 limas
- 50 ml de brandy
- 100 ml de nata
- 2 c.s. de aceite de oliva
- sal gorda
- sal y pimienta
- 1 c.s. de pimienta roja en grano
- unas ramitas de eneldo para decorar.

elaboración

Retirar la cabeza y la espina central a los boquerones, separar los dos lomos, ponerlos en una fuente con el zumo de lima y 1 c.c. de sal gorda y reservarlos 2 h en el frigorífico. Cocer la langosta 15 min en agua salada. Retirar y dejar enfriar. En la misma cazuela cocer las gambas 4 min. Reservar el caldo, pelar las gambas y reservarlas. Desechar las puntas y la primera capa del puerro y picarlo. Pelar y picar la zanahoria. Eliminar los hilos de la rama de apio y picarla. Calentar el aceite en una cazuela y rehogar 5 min el puerro, la zanahoria y el apio. Salpimentar, bañar con el brandy y llevar a ebullición para evaporar el alcohol. Añadir el tomate concentrado, las colas de las gambas –reservar 12 para la decoración final– y la langosta troceada, cubrir con 400 ml del caldo reservado y cocer 5 min a fuego bajo. Triturar en la batidora, pasar por el chino, poner en una cazuela con la nata, mezclar y calentar sin que llegue a hervir. Ensartar en brochetas, de tres en tres, las gambas reservadas. Escurrir bien los boquerones sobre papel absorbente.

presentación

Disponer la crema preparada en tazas de consomé, acompañar con las brochetas de gambas y los boquerones enrollados sobre sí mismos y decorar con el eneldo y los granos de pimienta roja.

N.º 86 4 | 30 min | Niños | Ligera

centollo relleno al estilo veneciano

ingredientes

- 4 centollos de 500 g cada uno • 2 hojas de laurel • el zumo de 1 limón • 1 c.s. de perejil picado • 4 c.s. de aceite de oliva virgen extra • sal y pimienta.

Para la presentación • 8 hojas de lechuga y sal gorda.

elaboración

Cocer los centollos en agua salada con el laurel durante 15 min. Dejar enfriar un poco y extraer la carne de los cuerpos y las patas y los corales. Limpiar el interior de los caparazones y secarlos bien. Desmenuzar la carne y los corales extraídos, poner en una ensaladera con el aceite, el zumo de limón, el perejil picado y una pizca de pimienta y mezclar todo bien.

presentación

Forrar el interior de los caparazones con hojas de lechuga, repartir encima el contenido de la ensaladera y disponerlos en los platos sobre un lecho de sal gorda.

N.º 85 2 | 20 min

cigalas gratinadas con mantequilla picante de hierbas

ingredientes

- 500 g de cigalas • 1 diente de ajo • 1 c.c. de chile en escamas • 1 c.s. de perejil picado • 1 c.s. de albahaca picada • 40 g de mantequilla • sal y pimienta • unos nachos y unas cuñas de limón para acompañar.

elaboración

Pelar y picar el ajo. Poner la mantequilla en un cazo con las escamas de chile, el ajo y las hierbas picadas y derretir al baño maría a fuego muy bajo. Encender el grill del horno a máxima temperatura. Pelar las cigalas y poner las colas en una fuente refractaria. Sazonarlas con sal y pimienta, rociarlas con la mantequilla preparada y gratinarlas en el horno durante 1 o 2 min, dependiendo del tamaño.

presentación

Repartir las cigalas en los platos y acompañarlas con unos nachos y unas cuñas de limón.

N.º 87 6 | 30 min | Ligera

navajas con crema de guisantes y huevas de salmón

ingredientes

- 12 navajas • 2 c.s. de huevas de salmón • 50 ml de albariño • sal y 1 c.s. de sal gorda.

Para la crema de guisantes

- 400 g de guisantes congelados • 1 cebolla • 1 patata mediana • 400 ml de caldo de verduras • 2 c.s. de aceite de oliva • sal y pimienta.

elaboración

La crema de guisantes Pelar y picar la cebolla. Pelar la patata y cortarla en dados. Calentar el aceite en una cazuela y sofreír 4 min la cebolla. Añadir la patata troceada, rehogar 1 min, bañar con el caldo, llevar a ebullición, incorporar los guisantes y cocer 7 min a fuego bajo. Triturar, sazonar con sal y pimienta y mezclar. Poner las navajas 2 h en remojo en agua con sal gorda. Lavarlas al chorro de agua fría y cocerlas al vapor en una cazuela con el vino hasta que se abran. Sacarlas de sus conchas, cortarlas por la mitad, poner sal y reservarlas.

presentación

Servir en copas la crema y acompañar esta con las navajas y unas huevas de salmón.

N.º88 2 | 30 min | Niños | Ligera

bogavante con canónigos y salsa de limón

ingredientes

● 2 bogavantes de 500 g cada uno ● 2 patatas medianas ● 80 g de canónigos ● sal. **Para la salsa de limón** ● 1 cebolla ● 1 diente de ajo ● 1 c.s. de harina ● ½ c.c. de nuez moscada rallada ● el zumo de 2 limones ● 100 ml del caldo colado de cocer los bogavantes ● 2 c.s. de aceite de oliva virgen extra ● sal.

elaboración

Lavar las patatas y cocerlas 10 min en una cazuela con agua salada. Añadir los bogavantes y cocer 15 min más. Pelar las patatas y cortarlas en rodajas de 1 cm de grosor. Abrir los bogavantes, cortar las colas en rodajas de 2 cm, limpiar el interior de los caparazones y reservarlos para decorar. Lavar los canónigos y secarlos bien.

La salsa de limón Pelar el ajo y la cebolla y picarlos. Calentar el aceite en una sartén y rehogar 3 min el ajo y la cebolla. Añadir la harina y mezclar hasta que se tueste. Bañar con el caldo y el zumo de limón, sazonar con sal y nuez moscada, llevar a ebullición y cocer 5 min a fuego bajo.

presentación

Extender la salsa de limón en los platos y colocar encima los caparazones. Rellenarlos con las patatas y el bogavante y servir con los canónigos.

ENLACE AL CANAL
rebrand.ly/byneon
O escanea el código QR:

rebrand.ly/byneon
byneon Neon147

N.º89 2 | 30 min

saquitos con risotto de bivalvos

ingredientes

● 2 láminas de pasta filo ● 250 g de salmón ● 8 mejillones de roca ● 8 berberechos ● 1 yema de huevo ● 100 g de arroz arborio ● 1 cebolla ● 1 ajo ● 1 c.s. de eneldo picado ● 150 ml de vino blanco ● 200 ml de caldo de pescado ● 50 g de mantequilla ● 2 c.s. de aceite de oliva ● sal y pimienta ● perejil para decorar.

elaboración

Abrir los berberechos y los mejillones en una cazuela con 50 ml de vino. Reservarlos y colar el jugo. Rehogar la cebolla y el ajo picados 3 min en una sartén con el aceite. Añadir el arroz, salpimentar y sofreír 1 min. Bañar con el vino y llevar a ebullición hasta evaporar el alcohol. Agregar el jugo de los bivalvos y el caldo durante 15 min. Echar 30 g de mantequilla, mezclar, cocinar 1 min y retirar. Precalentar el horno a 190º. Rellenar los saquitos de pasta filo con los daditos de salmón y el eneldo y hornearlos 12 min a 190º.

Servir el arroz con los saquitos horneados, los mejillones y los berberechos.

N.º90 4 | 30 min | Niños

nems de langostinos con mango y menta

ingredientes

● 12 langostinos ● 12 obleas de arroz pequeñas ● 1 mango ● 10 hojas de lombarda ● 2 ajos ● 2 c.s. de piñones ● 1 manojito de menta fresca ● 150 ml de aceite de oliva ● sal y pimienta.

elaboración

Pincelar una cara de las obleas con agua. Pelar los langostinos respetando la cola. Lavar la menta, cortarla en juliana y reservar unas hojas enteras. Mezclar el mango en daditos con la menta. Doblar por la mitad las obleas, poner en cada una un langostino y 1 c.s. de la mezcla del cuenco, salpimentar y enrollar, dejando fuera la cola. Calentar el aceite (160º) y freír 4 min los rollitos. Subir a fuego fuerte (190º) y freírlos 2 min más. Escurrirlos. Tostar los piñones. Dorar los ajos en láminas y mezclar con una juliana de lombarda, los piñones y las hojas de menta. Servir los nems con la ensalada.

N.º91 4 | 30 min | Niños

langosta al gratén con especias

ingredientes

● 2 langostas de 750 g cada una ● 2 chalotas ● 3 clavos de olor ● 1 rama de canela ● 10 granos de pimienta negra ● 2 c.s. de aceite de oliva ● 20 g de mantequilla ● sal.

elaboración

Cocer las langostas en agua salada que las cubra 5 min. Pasarlas a una ensaladera con agua helada para parar la cocción y cortarlas por la mitad en sentido longitudinal. Pelar y picar las chalotas. Machacar en un mortero los clavos, la rama de canela, los granos de pimienta y una pizca de sal. Precalentar el horno a 180º. Calentar el aceite y la mantequilla en una sartén y rehogar 4 min la chalota picada. Añadir las especias machacadas con la sal, mezclar, rehogar 30 s y retirar del fuego. Colocar las medias langostas en una bandeja de horno con el lado del corte hacia arriba, pincelar este con la mezcla de la sartén y meter en el horno entre 12 y 15 min a 180º, hasta que se dore la superficie.

N.º 92 | 6 | 20 min | Niños

ensalada de cangrejo con mejillones

ingredientes

• 200 g de carne de cangrejo en conserva • 1 aguacate • 12 mejillones • 1 cebolla pequeña • ½ pepino • 1 lima • 4 c.s. de mayonesa • sal y pimienta • unos brotes de berro para decorar.

elaboración

Limpiar los mejillones y abrirlos al vapor en una cazuela a fuego fuerte. Retirar las cáscaras, trocear los cuerpos y reservarlos. Pelar y picar la cebolla. Lavar el pepino, desechar las puntas y cortarlo en dados pequeños. Desmenuzar la carne de cangrejo y ponerla en un cuenco con la cebolla picada, los daditos de pepino, los mejillones troceados y la mayonesa, salpimentar y mezclar todo bien. Extraer el zumo de media lima y cortar el resto en medias rodajas. Retirar la piel y el hueso al aguacate, poner la pulpa en un cuenco con el zumo de lima y una pizca de sal y machacar con un tenedor.

presentación

Poner 2 c.s. de puré de aguacate en el fondo de seis copas y rellenarlas con la ensalada preparada. Acompañar con las medias rodajas de lima y decorar con los brotes de berro.

N.º 93 | 4 | 20 min | Niños | Ligera

ensalada de fruta con cigalas y achicoria roja

ingredientes

• 800 g de cigalas • 1 cogollo de achicoria roja • 2 mangos • 4 c.s. de aceite de oliva virgen extra • sal • 1 c.s. de pimienta roja en grano • unos tallos de cebollino.

elaboración

Llevar a ebullición agua abundante en una cazuela. Añadir la sal, sumergir las cigalas y cocerlas entre 2 y 3 min dependiendo del tamaño. Escurrirlas y pasarlas a un cuenco con agua helada para parar la cocción. Pelar las colas dejando el último segmento y la cola. Lavar y secar las hojas de achicoria. Retirar la piel a los mangos y cortarlos en láminas finas. Machacar los granos de pimienta con una pizca de sal en el mortero.

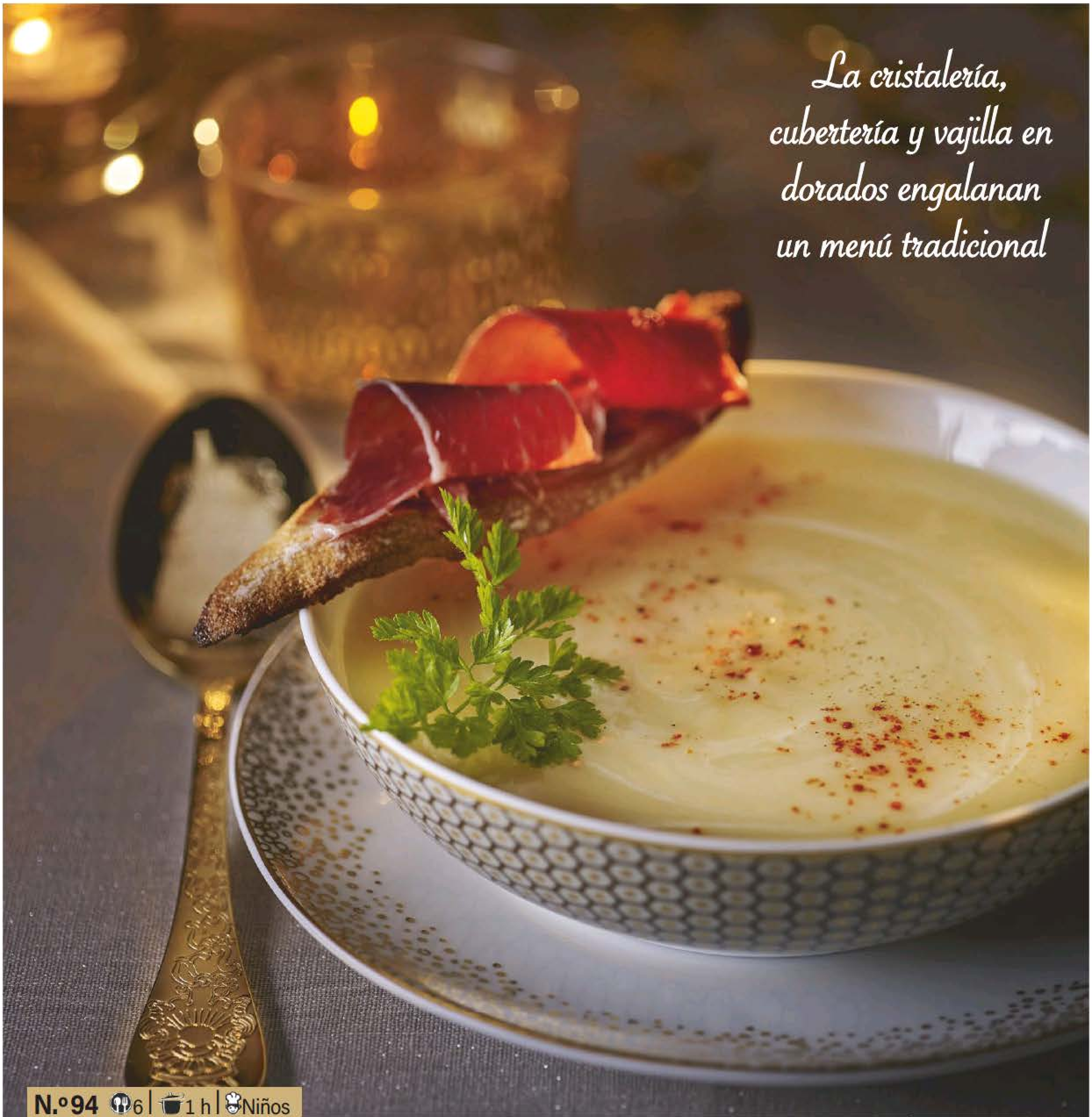
presentación

Tapizar el fondo de los platos con hojas de achicoria. Disponer encima las láminas de mango y las colas de cigala y sazonar con la pimienta machacada. Rociar con el aceite y decorar con unos tallos de cebollino.

NOCHEBUENA
cálida, rústica y elegante

Tras los entrantes, crema de chirivías con mucho sabor a campo y un toque de ibérico. De segundo, pato con ciruelas pasas y, por último, una tarta de chocolate muy decorativa que competirá con los turrones. La mesa está servida para DISFRUTAR JUNTOS de la fiesta más familiar.

La decoración en rojo y blanco del mantel y los adornos contrastan en este interior con bóveda, paredes y suelos de ladrillo visto antiguo. Sillas *Panton*, de Vitra, diseñadas por Verner Panton.



La cristalería, cubertería y vajilla en dorados engalanan un menú tradicional

N.º94 6 | 1 h | Niños

crema de chirivía con minitosta de jamón

ingredientes

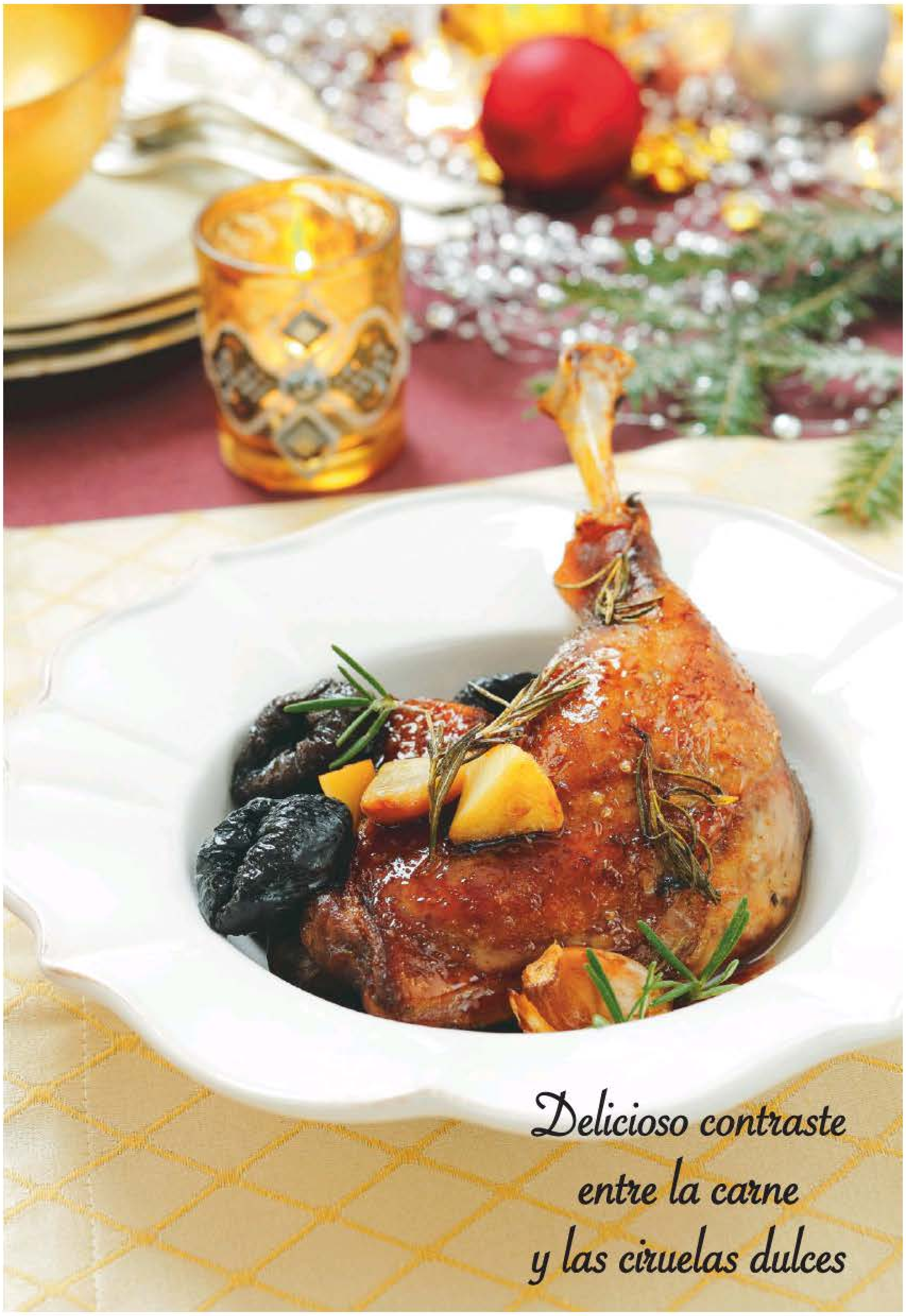
- 750 g de chirivías
- 90 g de jamón ibérico en lascas
- 6 picos integrales
- 2 chalotas
- 2 ajos
- 1 rama de apio
- 600 ml de caldo de ave o de verdura
- ½ c.c. de nuez moscada rallada
- ¼ c.c. de pimentón al gusto
- ¼ c.c. de canela molida
- 50 ml de nata
- 20 g de mantequilla
- 2 c.s. de aceite de oliva
- sal y pimienta
- unas ramitas de perifollo.

elaboración

Pelar y picar las chalotas y los ajos. Retirar los hilos a la rama de apio, lavarla y picarla. Pelar las chirivías, lavarlas y trocearlas. Calentar el aceite y la mantequilla en una cazuela y rehogar 4 min las chalotas y los ajos picados. Añadir el apio y sofreír 3 min más. Incorporar las chirivías troceadas, sazonar con sal, pimienta y nuez moscada y rehogar 1 min. Verter el caldo, llevar a ebullición y cocer 40 min a fuego bajo. Triturar hasta obtener una crema, volver a poner al fuego en una cazuela, agregar la nata, mezclar y calentar sin que llegue a hervir. Cortar una tapa de jamón a los picos.

presentación

Repartir en cuencos individuales la crema de chirivías y acompañar con las minitostas de jamón. Espolvorear una pizca de pimentón y de canela y decorar con unas ramitas de perifollo.



Delicioso contraste entre la carne y las ciruelas dulces

N.º 95 4 | 30 min | Niños

confit de pato con ciruelas pasas

ingredientes

- 4 muslos de pato confitado
- 16 ciruelas pasas
- 8 dientes de ajo
- 4 ramas de romero
- el zumo de 2 naranjas
- 1 c.s. de azúcar morena
- ½ rama de canela
- sal y pimienta.

elaboración

Poner el zumo de naranja en una cazuela con la rama de canela y el azúcar y llevar a ebullición. Retirar del fuego, colar y templar. Añadir las ciruelas y mantenerlas en remojo al menos 4 h. Precalentar el horno a 200º. Dejar enteros cuatro dientes de ajo con su piel, pelar el resto y cortarlos por la mitad. Trocear las ramas de romero. Colocar los muslos de pato en una fuente refractaria con los ajos, las ciruelas escurridas y la mitad del romero y meter en el horno entre 10 y 15 min a 200º, hasta que la piel de los muslos quede bien dorada.

presentación

Servir en los platos los muslos de pato bien escurridos de su grasa con las ciruelas, los ajos y el romero troceado y salpimentar el conjunto.

N.º 96 10 | 1 h

tarta de chocolate blanco y vino dulce con pasas y piñones

ingredientes

Para el bizcocho • 6 huevos • 75 g de azúcar morena • 200 g de chocolate blanco • 175 g de mantequilla • 175 g de harina • 2 c.c. de levadura • ½ c.c. de bicarbonato. **Para la cobertura** • 200 g de chocolate blanco • 25 ml de vino dulce • 25 g de mantequilla • 3 hojas de gelatina neutra. **Para la compota de pasas y piñones** • 175 g de uvas pasas • 50 g de piñones • agua.

elaboración

La compota de pasas y piñones Poner las pasas en una sartén a fuego lento con 50 ml de agua durante 15 min, removiendo de vez en cuando y procurando que siempre quede un poco de almíbar en el fondo. Añadir un poco más de agua si se seca. Agregar los piñones, cocinar 5 min más, retirar y dejar enfriar. **El bizcocho** Batir los huevos con el azúcar hasta que doblen su volumen. Fundir al baño maría el chocolate junto con la mantequilla y agregar a la mezcla anterior. Sumar la harina, la levadura y el bicarbonato tamizados y mezclar. Verter en un molde engrasado de unos 23 cm de diámetro y hornear a 180º durante 40 min o hasta que al pincharlo con un palillo salga seco. Dejar enfriar. **La cobertura** Sumergir las hojas de gelatina en agua fría para hidratarlas. En un cazo fundir el chocolate con la mantequilla. Retirar, añadir el vino y las hojas de gelatina escurridas y remover hasta que todo esté perfectamente integrado.

presentación

Nivelar la parte superior del bizcocho, dividirlo por la mitad y rellenarlo con la compota. Poner el bizcocho en una rejilla y verter la cobertura pon encima. Dejar enfriar, colocar en una bandeja, decorar con una cinta dorada alrededor y un lazo rojo y culminar la tarta con adornos navideños.

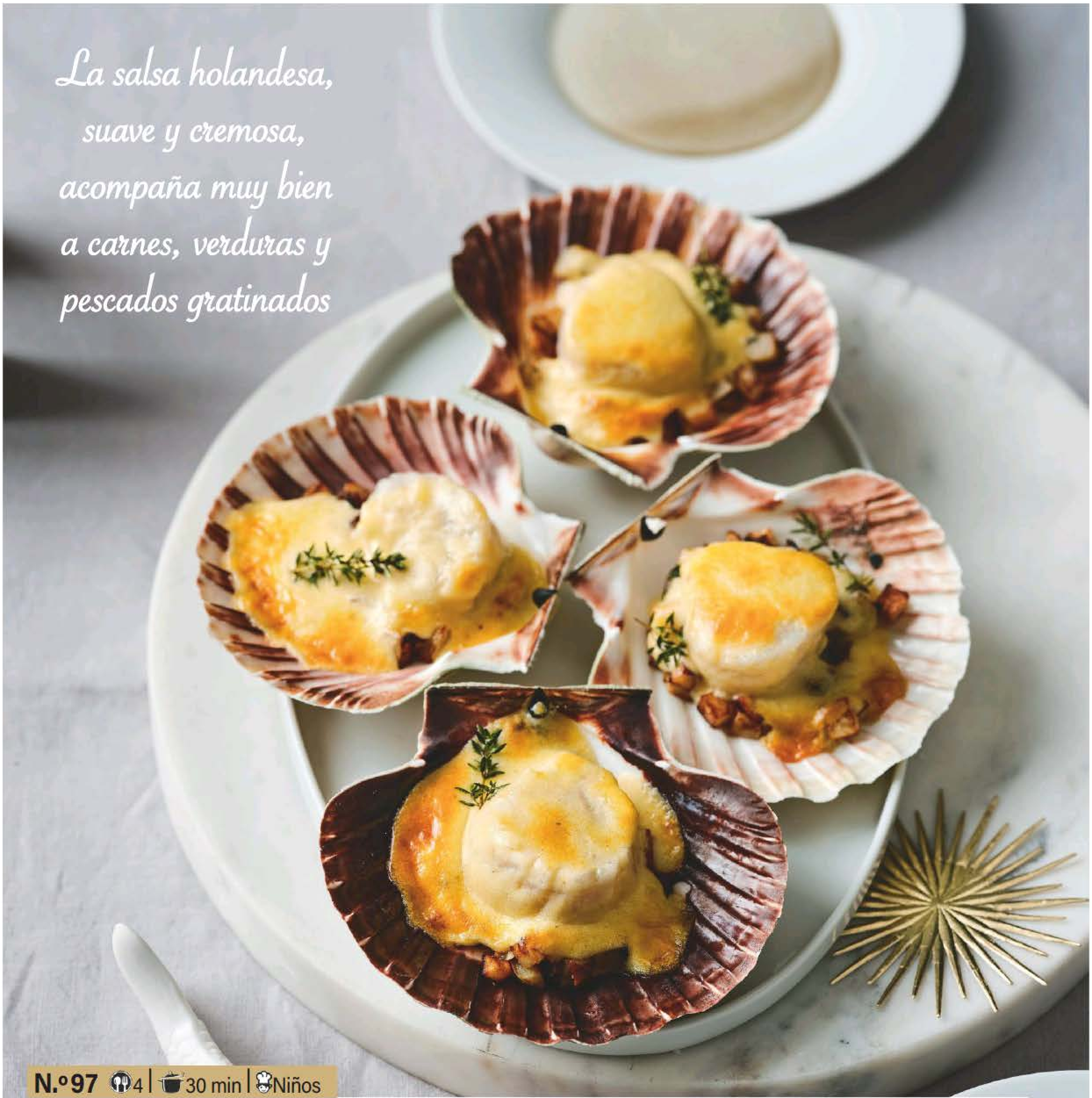
Bayas, minibellotas
y ramas de bronce
y plata decoran
esta sofisticada tarta

Artesanía y toques naturales para la comida de NAVIDAD

Es la más importante del año, cuando los comensales llegados de todas partes se reúnen en torno a la mesa. Proponemos un menú de frutos del mar con vieiras gratinadas al horno, un magnífico rodaballo y pastelitos de turrón decorados con pan de oro. Que triunfe la ALEGRÍA.

Christmas
2014

La decoración de esta mesa está inspirada en el arte de doblar el papel para crear figuras o papiroflexia. Así se han obtenido las rosas, estrellas y abetos. Musgo, brezo y flores crasas hacen el resto.



La salsa holandesa, suave y cremosa, acompaña muy bien a carnes, verduras y pescados gratinados

N.º 97 4 | 30 min | Niños

vieiras gratinadas con berenjena y salsa holandesa

ingredientes

- 12 vieiras
- 1 berenjena
- 80 ml de aceite de oliva
- sal y pimienta
- unas ramitas de tomillo para decorar.

Para la salsa holandesa

- 2 yemas de huevo
- 100 g de mantequilla
- el zumo de ½ limón
- sal y pimienta.

elaboración

La salsa holandesa Poner la mantequilla en una sartén y calentar a fuego muy bajo sin que llegue a hervir. Echar en un cuenco, dejar que se temple y con la ayuda de un colador eliminar los residuos blanquecinos que flotan en la superficie. Poner las yemas en un cuenco dentro de un cazo con agua a fuego bajo. Añadir el zumo de limón, sazonar con sal y pimienta y batir con varillas. Continuar batiendo sin cesar mientras se agrega la mantequilla en hilo fino hasta lograr la textura deseada. Retirar las puntas a la berenjena, lavarla y cortarla en dados pequeños. Calentar el aceite en una sartén y freír los daditos de berenjena durante 4 min, justo hasta que empiecen a dorarse. Precalentar el horno a 190º. Limpiar bien las vieiras y lavar las conchas cóncavas. Poner los cuerpos en las conchas con los dados de berenjena y colocar en una bandeja de horno. Salpimentar, napar con la salsa holandesa y hornear entre 6 y 8 min, hasta que se doren.

presentación

Repartir las vieiras en los platos y decorar con unas ramitas de tomillo.

N.º 98 6 | 40 min | Vegetariana

minitarta de turrón con pera al brandy

ingredientes

Para la base ● 500 g de galletas de mantequilla ● ½ c.c. de canela ● 200 g de mantequilla. **Para el relleno** ● 10 hojas de gelatina ● 600 ml de nata para repostería ● 400 g de queso mascarpone ● 400 g de turrón de Jijona ● 150 ml de leche entera ● 200 g de azúcar. **Para las peras** ● 6 peras conferencia ● 250 ml de agua ● 300 ml de brandy ● 100 g de azúcar ● 1 c.s. de azúcar avainillada ● 1 hoja de pan de oro comestible.

elaboración

Las peras Echar en una cazuela ancha a fuego medio el agua, el brandy y los dos tipos de azúcar y llevar a ebullición. Pelar las peras conservando el rabito y cortar la base. Ponerlas en vertical en la cazuela, bajar el fuego, tapar y cocinar 30 min. Sacarlas y dejar que enfríen. **La base** Picar las galletas con un robot eléctrico hasta conseguir un polvo grueso. Mezclarlo con la canela y con la mantequilla y extender sobre la base de seis moldes redondos desmoldables de 10 cm presionando ligeramente. Reservar en la nevera. **El relleno** Poner las hojas de gelatina a hidratar en un poco de agua fría. Montar la nata y añadir el mascarpone con suavidad para que no baje. En un cazo a fuego medio calentar la leche con el azúcar y con el turrón hasta que se deshaga. Agregar la gelatina y remover hasta que quede disuelta. Sumar a la mezcla anterior y verter sobre las bases de galleta. Refrigerar 6 h.

presentación

Desmoldar las tartas sobre los platos. Poner encima las peras. Partir seis cuadrados del pan de oro de 3 x 3 cm y doblar simulando una hoja. Colocar estas hojas en cada pera. Partir el resto del pan de oro en trocitos, esparcir sobre las peras y servir.

Los árabes nos dejaron el sabor del turrón hecho con almendras y miel

N.º99 4 | 50 min | Niños

rodaballo al horno con espinacas a la crema y picatostes

ingredientes

- 1 rodaballo de 1,5 kg, eviscerado
- 4 rebanadas de baguette de 1 cm
- 150 ml de aceite de oliva
- sal y pimienta.

Para las espinacas a la crema

- 400 g de espinacas
- ½ cebolla
- 1 diente de ajo
- ½ c.c. de nuez moscada rallada
- 4 c.s. de nata
- 4 c.s. de aceite de oliva
- sal y pimienta molida.

elaboración

Las espinacas a la crema
Poner 1 c.s. de aceite en una cazuela y rehogar las espinacas 5 min. Pelar y picar el ajo y rehogarlo 1 min en una sartén grande con el resto del aceite. Añadir la cebolla y sofreír 4 min. Incorporar las espinacas y la nata, sazonar con sal, pimienta y nuez moscada, mezclar y reservar. Precalentar el horno a 190º. Salpimentar por dentro y por fuera el rodaballo y colocarlo en una bandeja de horno engrasada con 2 c.s. de aceite. Rociar con otras 2 c.s. de aceite y meter en el horno a 190º entre 25 y 30 min. Cortar el pan en daditos, freírlos en una sartén con el aceite restante y escurrirlos sobre papel absorbente.

presentación

Retirar del horno el pescado, hacer un corte profundo en sentido longitudinal, disponerlo en una fuente grande, rellenarlo con la mitad de las espinacas y los picatostes y acompañar con el resto.

La excelencia del pescado es clave, pero también el arte de presentarlo en la mesa

NOCHEVIEJA con manjares de mar y montaña

La cena de la última noche del año merece un menú elaborado y contundente para llegar con fuerzas al posterior cotillón. Hemos preparado unos rollitos de carne con piñones, una exquisita suprema de salmón con costra crujiente y, antes de las CAMPANADAS, un postre de chocolate.

Una bonita mesa también puede montarse sin mantel, a la inglesa. Pero, en esta cena, los candelabros y las velas encendidas son tan imprescindibles como tomar las uvas a las doce de la noche.

Las sabrosas zanahorias baby de colores aportan vistosidad

N.º 100 4 | 30 min | Niños

delicias de ternera rellenas de morcilla de piñones

ingredientes

- 8 filetes finos de cadera de ternera lechal de 100 g cada uno
- 8 lonchas de jamón serrano
- 2 morcillas de piñones
- 24 zanahorias baby variadas (naranjas, moradas y blancas)
- 1 manojo de salvia
- 150 ml de aceite de oliva virgen extra
- sal y pimienta.

elaboración

Desechar las puntas de las zanahorias y pelarlas. Retirar la piel a las morcillas y desmenuzarlas. Extender cuatro hojas de papel film sobre la superficie de trabajo y colocar encima de cada una dos lonchas de jamón. Disponer encima dos filetes de ternera y sazonarlos con sal y pimienta. Repartir sobre los filetes la morcilla desmenuzada y enrollar formando un cilindro con la ayuda del papel film. Calentar el aceite en una sartén grande y freír las zanahorias 5 min a fuego medio. Escurrirlas sobre papel absorbente. En el mismo aceite freír los rollos de ternera 4 min, retirando previamente el papel film. Freír las hojas de salvia 30 s.

presentación

Cortar los filetes rellenos en trozos de 3 cm, repartirlos en los platos con las zanahorias y decorar con la salvia frita.

Hace solo unos años, el salmón fresco era un manjar exótico, símbolo de las fiestas navideñas

N.º101 4 | 30 min

suprema de salmón al eneldo con costra de patatas

ingredientes

● 4 supremas de salmón, sin espinas, de 180 g cada una ● 500 g de patatas ● 1 c.s. de eneldo picado ● 200 ml de aceite de oliva ● sal y pimienta ● unas ramitas de eneldo para decorar.
Para la ensalada ● 10 hojas de lechuga ● 1 cebolla ● 1 pepino ● 12 nueces peladas ● 150 ml de yogur ● sal y pimienta.

elaboración

La ensalada Lavar las hojas de lechuga, secarlas bien y cortarlas en juliana. Pelar y picar la cebolla de igual manera. Retirar las puntas al pepino, pelarlo y cortarlo en dados pequeños. Echar en una ensaladera la juliana de lechuga y cebolla, los dados de pepino y las nueces. Añadir el yogur y una pizca de sal y pimienta y mezclar. Pelar las patatas y cortarlas en rodajas finas. Freírlas en una sartén con el aceite bien caliente sin que lleguen a dorarse. Escurrirlas sobre papel absorbente y reservarlas. Precalentar el horno a 190º. Engrasar con 2 c.s. del aceite de freír las patatas una fuente refractaria y colocar encima las supremas de salmón. Salpimentar, repartir por encima el eneldo picado y cubrir con las patatas superponiendo unas con otras. Sazonar con sal y pimienta y meter en el horno entre 10 y 12 min a 190º.

presentación

Repartir la ensalada en el fondo de los platos, disponer encima el salmón con las patatas y decorar con las ramitas de eneldo.

N.º 102 4 | 45 min | Vegetariana

trifle Selva Negra

ingredientes

• 150 ml de nata de repostería. **Para la crema de chocolate** • 500 ml de leche entera • 3 yemas de huevo • 75 g de azúcar glas • 150 g de chocolate negro • 250 g de queso crema. **Para las cerezas al kirsch** • 1 vaina de vainilla • 300 ml de agua • 250 g de azúcar • la piel de 1 limón • 200 ml de kirsch de cerezas • 800 de cerezas deshuesadas. **Para decorar** • virutas de chocolate con leche • 18 o 20 cerezas con rabito.

elaboración

La crema de chocolate Separar medio vaso de leche, añadir las yemas y el azúcar y remover bien. Llevar a ebullición en un cazo el resto de la leche, agregar la mezcla anterior, bajar el fuego y sumar el chocolate sin dejar de remover. Cocinarlo hasta que comience a espesar. Retirar del fuego, echar el queso crema y batir con unas varillas eléctricas hasta que esté todo perfectamente integrado. Refrigerar durante 3 h al menos. **Las cerezas al kirsch** Abrir longitudinalmente la vaina de vainilla y ponerla en un cazo a fuego medio con el agua, el azúcar y la piel del limón. Calentar 10 min con cuidado de que no llegue a hervir. Incorporar entonces las cerezas y el kirsch; bajar el fuego y dejar cocinar durante otros 15 min, retirar del calor, desechar la vaina de vainilla y la cáscara de limón y dejar enfriar. Montar por otro lado la nata.

presentación

Disponer cuatro copas anchas. Repartir las cerezas en el fondo, añadir la crema de chocolate y, sobre esta, la nata montada. Decorar con las virutas de chocolate y tres cerezas y servir frío.

El kirsch es un licor alemán hecho con cerezas silvestres de la Selva Negra

Recibimos 2023, brindemos por un feliz AÑO NUEVO

Empecemos el año juntos, en familia o con amigos, con los mejores deseos y deleitándonos con productos que vienen de NUESTROS MARES. Una ensalada templada de cigalas, seguida por una original solla con salsa de naranja y, de postre, un strudel de semillas de amapola con almendras.

Por fin estrenamos año y hay que recibirlo como se merece, saquemos la champanera y el candelabro de plata de la abuela, las hojas doradas y los alces, sobre un mantel blanco, hagamos brillar el menú.

N.º 103 4 | 50 min | Niños | Ligera

ensalada templada de cigalas con rabanitos

ingredientes

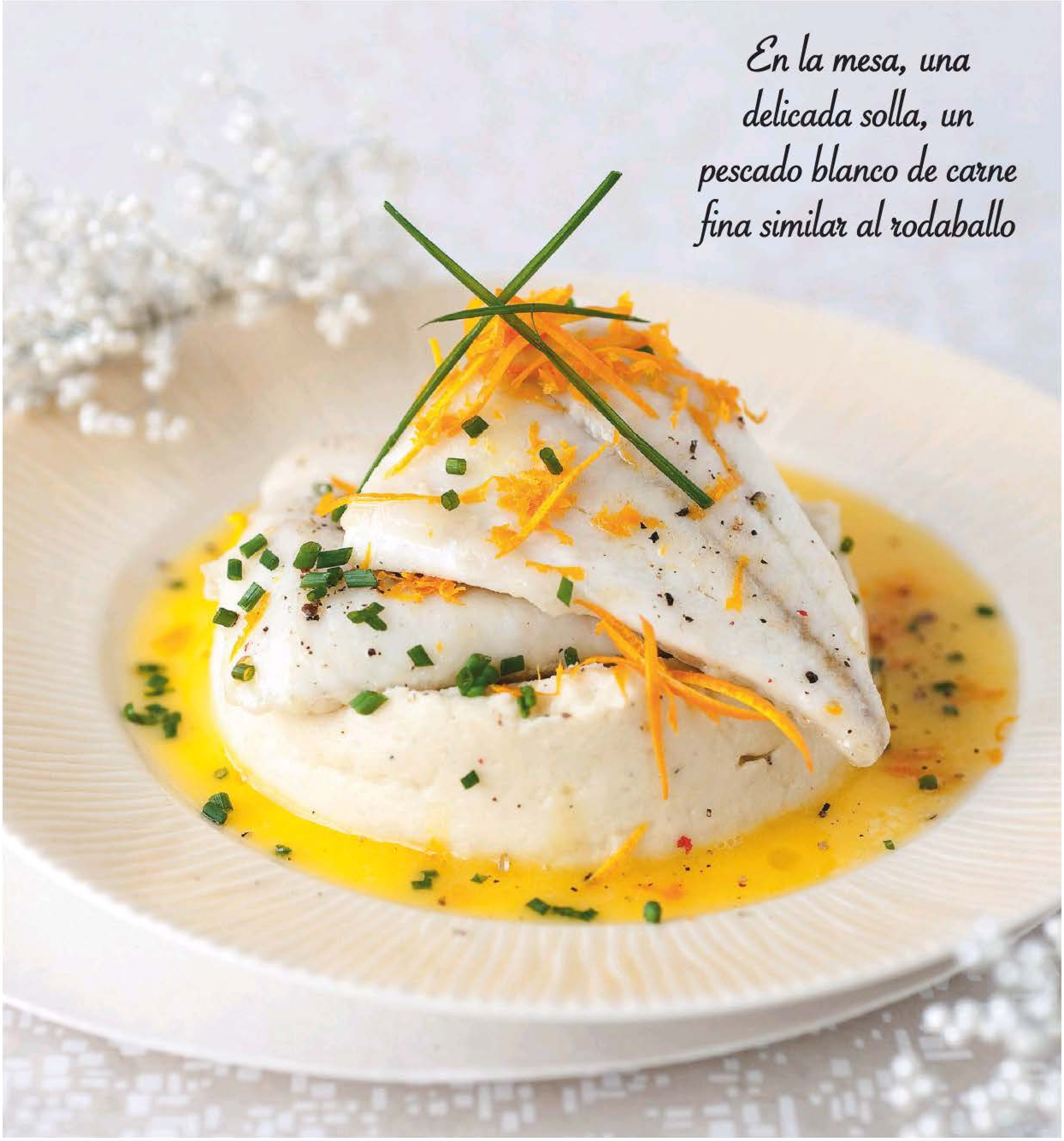
- 12 cigalas
- 4 vieiras congeladas con sus corales
- 250 g de patatas
- 8 rabanitos
- 1 cebolla morada
- 1 tomate
- 1 naranja
- 1 pomelo
- 2 c.s. de hojas de perejil
- 6 c.s. de aceite de oliva virgen extra
- sal y pimienta.

elaboración

Pelar las patatas, lavarlas y cocerlas 25 min en agua salada. Dejar enfriar un poco y cortarlas en rodajas de 1 cm. Pelar la cebolla y cortarla en juliana. Lavar los rabanitos con sus tallos y cortarlos en láminas longitudinales con una mandolina. Lavar las hojas de perejil, reservar enteras la mitad y cortar en juliana el resto. Cocer las cigalas en agua salada 3 min desde que el agua empieza a hervir. Retirar todas las cáscaras y reservar las colas. Lavar el tomate y cortarlo en rodajas finas. Pelar la naranja y el pomelo a lo vivo y separar los gajos retirando las pieles blancas. Descongelar las vieiras y cocerlas 2 min en agua salada con sus corales. Dejar que se enfríen un poco, cortar los cuerpos en rodajas y conservar enteros los corales.

presentación

Repartir en los platos las cigalas con las rodajas de vieira y sus corales, la juliana de cebolla, los gajos de pomelo y naranja, las láminas de rabanito y las rodajas de patata. Sazonar con sal y pimienta y rociar con el aceite.



En la mesa, una delicada solla, un pescado blanco de carne fina similar al rodaballo

N.º 104 4 | 30 min | Niños | Ligera

solla al vapor con salsa de naranja amarga

ingredientes

- 2 sollas, sin piel ni espinas y con los dos lomos separados
- la piel de 1 naranja cortada en juliana
- 2 c.s. de cebollino
- sal y pimienta
- unos tallos de cebollino para decorar.

Para la salsa de naranja

- el zumo de 3 naranjas
- 1 c.c. de maicena
- 1 c.c. de vinagre de manzana
- 2 c.s. de aceite de oliva virgen extra
- sal.

elaboración

La salsa de naranja Poner el zumo de naranja en un cazo con la maicena y cocinar a fuego bajo removiendo hasta que se disuelva. Añadir el vinagre, el aceite y una pizca de sal y continuar removiendo hasta obtener una textura de salsa. Salpimentar los lomos de solla y cocerlos al vapor en un cesto sobre una cazuela con agua al mínimo hervor entre 5 y 7 min.

presentación

Servir el pescado con la salsa de naranja en los platos y decorar con el cebollino y la juliana de piel de naranja.

N.º105 8 | 40 min | Niños | Vegetariana

strudel de semillas de amapola con almendras

ingredientes

- 120 g de mantequilla
- perlas de azúcar doradas y plateadas.

Para la masa
- 150 g de harina
- 1 yema de huevo
- 2 c.s. de aceite de girasol
- 3 c.s. de agua tibia
- ¼ c.c. de sal.

Para el relleno
- 200 g de semillas de amapola
- 10 c.s. de leche caliente
- ½ c.c. de canela
- 50 g de azúcar
- 1 yema de huevo
- 150 g de almendras peladas
- 3 c.s. de nata de repostería.

elaboración

La masa Tamizar la harina sobre una ensaladera. Hacer un hueco en el centro, echar la yema, el aceite y la sal. Mezclar con una cuchara de madera y luego con las manos hasta obtener una masa homogénea. Verter las 3 c.s. de agua poco a poco y amasar 15 min. Formar una bola, tapar con un paño limpio y dejar reposar 30 min.

El relleno Poner las semillas de amapola en la leche y dejar reposar 10 min. Añadir la canela, el azúcar, las almendras y la nata y remover bien. Espolvorear un poco de harina sobre papel de hornear y estirar la masa con un rodillo hasta conseguir un grosor de ½ cm. Cortar los bordes para formar un rectángulo. Extender el relleno en los ⅔ de superficie de la masa. Derretir la mantequilla, pincelar ⅓ sin relleno y enrollar. Pincelar la superficie con la mantequilla restante y hornear a 200º durante 40 min o hasta que comience a dorarse.

presentación

Colocar por encima del postre las perlas de diferentes colores y servir tibio o frío si se prefiere.

N.º 106 4 | 1 h | Niños | Ligera | Vegetariana

sopa de col morada con manzana y castañas

ingredientes

- 800 g de lombarda
- 1 manzana fuji
- 1 cebolla morada
- 12 castañas
- 50 g de azúcar
- 2 c.s. de vinagre de jerez
- 2 c.s. de aceite de oliva
- sal y pimienta.

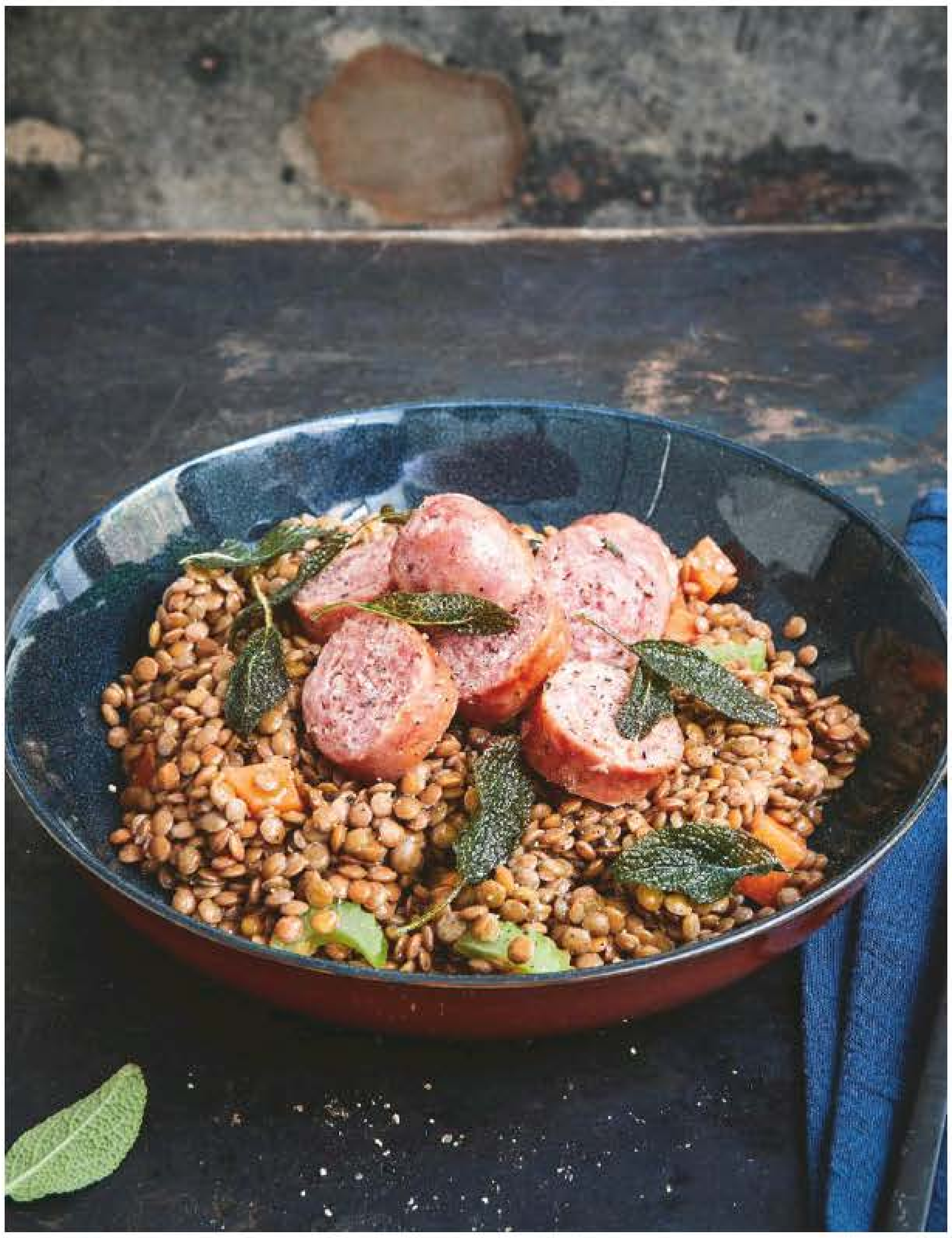
elaboración

Hacer un corte a cada castaña con la punta de un cuchillo y cocerlas 40 min en agua que las cubra. Pelarlas, trocearlas, cocerlas 10 min con el azúcar y 100 ml de agua y reservarlas. Cortar la lombarda en juliana. Pelar y picar la cebolla y rehogarla 5 min en una cazuela con el aceite. Pelar la manzana, descorazonarla, trocearla, añadirla a la cazuela con la lombarda y rehogar 5 min. Cubrir de agua, agregar el vinagre, salpimentar y cocer 40 min. Triturar bien fino y mantener al calor.

presentación

Repartir la sopa en platos hondos o bien en cuencos con los trozos de castaña caramelizada por encima, a modo de tropezones.

Truco ¡HOLA!
Aromatizar la sopa añadiendo 2 clavos de olor al cocer la lombarda con la manzana.



N.º 107 6 | 1 h 40 min | Niños

lentejas pardinas guisadas con butifarra extremeña y salvia

ingredientes

- 300 g de lentejas pardinas
- 2 butifarras extremeñas
- 1 cebolla pequeña
- 3 dientes de ajo
- 1 zanahoria
- 2 ramas de apio
- 12 hojas de salvia
- 2 c.s. de aceite de oliva
- sal
- 10 granos de pimienta negra.

elaboración

Pelar y picar la cebolla y rehogarla 5 min con los ajos sin pelar en una cazuela con el aceite. Añadir las lentejas, los granos de pimienta y una pizca de sal, cubrir de agua, llevar a ebullición y cocer 40 min a fuego bajo. Pelar la zanahoria, lavarla y cortarla en daditos. Retirar los hilos a la rama de apio, lavarla y cortarla en trozos de 1 cm. Cortar las butifarras en rodajas de 1 cm. Agregar a la cazuela la zanahoria y el apio troceados, las rodajas de butifarra y las hojas de salvia y continuar la cocción entre 30 y 40 min más.

presentación

Servir las lentejas guisadas en platos hondos con la butifarra y las verduras.

Truco ¡HOLA!

Utilizar lentejas cocidas en conserva si no se dispone de mucho tiempo para cocinar.

N.º 108 8 | 1 h 10 min | Niños

terrina de pavo fresco y braseado con puerros y pistachos

ingredientes

- 400 g de pechuga de pavo fresca
- 100 g de pechuga de pavo braseada en lonchas gruesas
- 200 g de jamón de Teruel en lonchas finas
- 2 puerros con su parte verde
- 80 g de hojas de espinaca
- 60 g de pistachos verdes
- 2 huevos
- 150 ml de nata
- 4 c.s. de aceite de oliva
- sal y pimienta.

elaboración

Cortar en dados el pavo y dorarlos en una sartén con 2 c.s. de aceite. Retirar las puntas y la primera capa a los puerros, trocearlos, cocerlos 5 min en agua con sal y escurrirlos bien. Cortar en dados las lonchas de pechuga braseada y echarlos en una ensaladera con los dados dorados de pechuga, los pistachos, las hojas de espinaca y los trozos de puerro bien escurridos. Batir los huevos con la nata, sal y pimienta, añadir a la ensaladera y mezclar. Precalentar el horno a 180º. Engrasar un molde de terrina con el resto del aceite y forrar el fondo y las paredes con las lonchas de jamón dejando que sobre por los bordes. Rellenar con el preparado del principio, cubrir con el jamón sobrante y meter en el horno 50 min a 180º.

presentación

Dejar enfriar antes de cortar en rodajas gruesas y repartir. Acompañar con pepinillos en vinagre y rebanadas de pan recién tostado.

Truco ¡HOLA!

Si se sustituye el jamón por beicon, no será necesario engrasar el molde.

N.º 109 4 | 30 min | Niños | Vegetariana

panqueques rellenos de brécol

ingredientes

● 300 g de brécol ● 100 g de queso cheddar rallado ● 1 huevo ● 150 ml de leche ● 130 g de harina ● ½ c.c. de levadura en polvo ● 3 c.s. de aceite de oliva virgen extra ● sal.

elaboración

Echar en un cuenco el huevo con la leche y batir con varillas de mano. Añadir 2 c.s. de aceite y mezclar. Incorporar la harina, la levadura y una pizca de sal y mezclar hasta obtener un compuesto homogéneo. Cubrir con papel film y reservar 30 min en el frigorífico. Lavar el brécol, escurrirlo, cortarlo en ramitos y cocerlos 5 min en agua con sal. Escurrirlos bien, picarlos y mezclarlos en un cuenco con el queso rallado. Engrasar una sartén antiadherente con 1 c.s. de aceite, calentar a fuego bajo y verter un cucharón de la mezcla refrigerada. Colocar en el centro 1 c.s. de brécol y queso, cubrir con ½ cucharón de la mezcla y dar la vuelta después de 1 min, cuando se haya dorado el panqueque. Dar la vuelta pasado 1 min y retirar del fuego. Repetir la operación hasta agotar los ingredientes.

presentación

Repartir los panqueques rellenos en los platos y acompañar con unas hojas tiernas de ensalada.

Truco ¡HOLA!

Utilizar un molde de pastelería cuadrado y con sus paredes engrasadas para obtener unos panqueques como los de la foto.

N.º 110 6 | 40 min

lombarda con alubias blancas y magro de cerdo

ingredientes

● 500 g de lombarda ● 250 ml de alubias blancas cocidas en conserva ● 400 g de magro de cerdo en dados pequeños ● 2 zanahorias ● 1 cebolla ● 2 dientes de ajo ● 1 c.c. de cominos molidos ● 100 ml de vino tinto ● 500 ml de caldo de verduras ● 2 c.s. de aceite de oliva ● sal y pimienta ● unas hojitas de romero para decorar.

elaboración

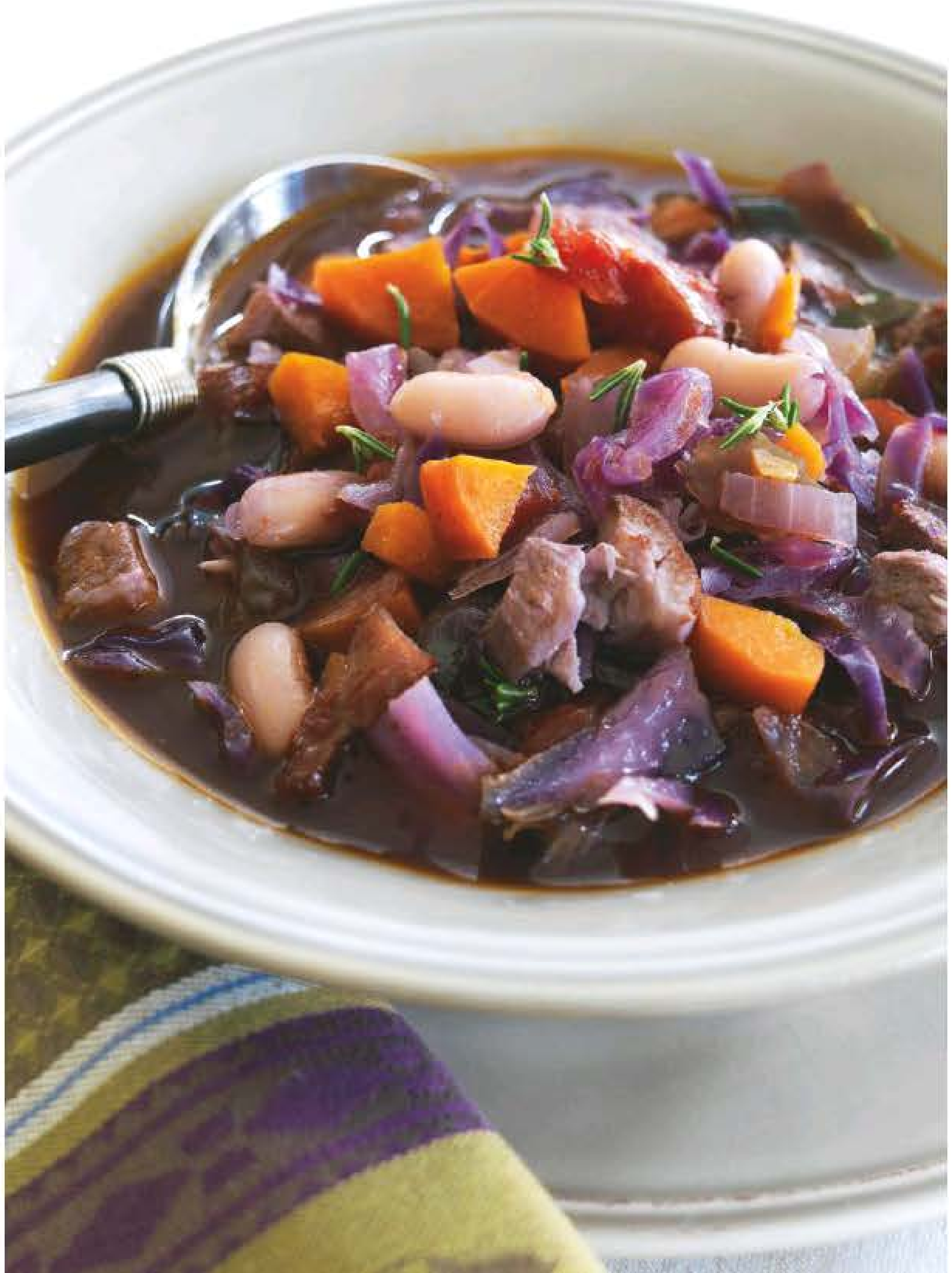
Pelar y picar la cebolla y los ajos. Pelar las zanahorias, lavarlas y cortarlas en dados del tamaño de la carne. Cortar en juliana la lombarda, lavarla y secarla bien. Calentar el aceite en una cazuela y rehogar 5 min el ajo y la cebolla. Añadir los dados de carne y sofreír por todos los lados. Incorporar la lombarda, rehogar 1 min, sazonar con sal, pimienta y cominos, bañar con el vino y el caldo y llevar a ebullición. Cubrir y cocer 15 min a fuego bajo. Agregar las zanahorias y las alubias escurridas y cocinar durante 10 min más.

presentación

Servir el guiso en platos hondos y decorar con unas hojitas de romero.

Truco ¡HOLA!

Las personas que no comen carne pueden sustituir el magro de cerdo por setas.



N.º 111 4 | 30 min | Niños | Ligera

makis de puerro con vieiras y gambas

ingredientes

● 4 puerros ● 8 vieiras ● 12 gambas ● 1 cebolla pequeña ● 30 g de almendras molidas ● 40 ml de salsa de soja baja en sodio ● 2 c.s. de aceite de sésamo ● 2 c.s. de aceite de oliva ● sal y pimienta.

elaboración

Retirar las raíces, las partes verdes y la primera capa a los puerros y cortarlos en trozos de 5 cm. Cocerlos 12 min en una cazuela cubiertos de agua con una pizca de sal. Escurrirlos, extraer de cada trozo el centro, dejando un cilindro formado por 2 o 3 capas, y reservar en la nevera. Pelar las gambas y picarlas. Picar las vieiras. Pelar y picar la cebolla y rehogarla en una sartén con el aceite. Añadir las gambas y las vieiras picadas, salpimentar y sofreír 2 min. Espolvorear las almendras, remover y retirar del fuego. Mezclar la salsa de soja con el aceite de sésamo en un cuenco.

presentación

Rellenar los cilindros de puerro cuidadosamente con la mezcla de vieiras y gambas y acompañar con la salsa de soja preparada.

Truco ¡HOLA!
Añadir un poco de cebollino y eneldo picados al relleno junto con las almendras molidas.

N.º 112 4 | 40 min | Niños

sopa jardinera con setas ostra rey

ingredientes

● ½ repollo ● 1 cebolla ● 2 dientes de ajo ● 1 patata mediana ● 1 zanahoria ● 2 ramas de apio ● 150 g de setas ostra rey ● 150 g de panceta ● 18 hojas de perejil ● 500 g de caldo de verduras ● 8 c.s. de aceite de oliva virgen extra ● sal y pimienta.

elaboración

Pelar y picar la cebolla y los ajos. Lavar las hojas de repollo y cortarlas en juliana. Pelar la zanahoria y la patata, lavarlas y trocearlas. Retirar los hilos a las ramas de apio, lavarlas y trocearlas. Calentar 2 c.s. de aceite en una cazuela y rehogar el ajo y la cebolla 5 min. Añadir el repollo y la patata troceada, salpimentar y sofreír 3 min. Cubrir con el caldo, llevar a ebullición y cocer 15 min a fuego bajo. Limpiar las setas, cortarlas en láminas a lo largo y dorarlas en una sartén con 2 c.s. de aceite. Retirar y reservar. Trocear la panceta, dorarla en la misma sartén 2 o 3 min y reservar. Triturar el contenido de la cazuela con la batidora de mano y volver a poner al fuego. Agregar la zanahoria y el apio troceados y la panceta dorada y cocinar otros 15 min. Lavar y secar bien las hojas de perejil y freírlas en una sartén con el resto del aceite.

presentación

Repartir en platos hondos la sopa de verduras preparada, acompañar con las setas ostra rey, decorar con las hojas de perejil frito y espolvorear pimienta recién molida.

Truco ¡HOLA!

Cubrir con una tapa la sartén nada más añadir el perejil para evitar salpicaduras.

N.º 113 4 | 30 min | Niños

pañuelos de jamón, huevo y espárragos trigueros al horno

ingredientes

● 4 huevos ● 250 g de jamón cocido en lonchas finas ● 12 espárragos trigueros ● 1 cebolla morada ● 40 g de espinacas ● 1 cebolleta ● sal y pimienta. **Para las crepes** ● 250 ml de leche ● 125 g de harina ● 2 huevos ● 3 c.s. de aceite de oliva ● sal.

elaboración

Las crepes Triturar todos los ingredientes con la batidora, reservando 1 c.s. de aceite, hasta obtener una crema homogénea. Pincelar una sartén antiadherente con el aceite reservado y añadir un cucharón de crema a fuego medio-alto. Dar la vuelta al despegarse los bordes y retirar de la sartén al dorarse. Repetir la operación hasta obtener 4 crepes.

Precalentar el horno a 190º. Pelar la cebolla y cortarla en juliana. Cortar en aros la cebolleta. Lavar los espárragos, secarlos y trocearlos. Lavar y secar las espinacas. Colocar 4 moldes de pastelería cuadrados en una bandeja de horno forrada con papel sulfurizado. Disponer en el interior las crepes y repartir en el centro las lonchas de jamón cocido, las espinacas, la cebolleta, la cebolla y los espárragos. Poner 1 huevo en el centro y meter en el horno a 190º entre 5 y 7 min.

presentación

Retirar del horno, sazonar con sal y pimienta recién molida y repartir en los platos.

Truco ¡HOLA!

Enrollar las crepes encerrando bien el relleno si no se dispone de moldes cuadrados.

N.º 114 6 | 50 min | Niños

falsa coca de coliflor con queso y jamón

ingredientes

- 500 g de coliflor
- 2 huevos
- 1 loncha gruesa de jamón de Trevélez
- 100 g de queso de Campo Real semicurado rallado
- 2 cebolletas
- sal
- 100 g de queso cremoso
- 1 c.s. de perejil picado
- 1 c.s. de cebollino picado.

elaboración

Precalentar el horno a 180º. Separar en ramitos la coliflor, lavarlos y pasarlos por un rallador. Cocer la coliflor rallada al vapor durante 3 min y escurrir bien. Batir los huevos en una ensaladera con una pizca de sal. Añadir la coliflor y el queso rallados y mezclar. Forrar una bandeja de horno con papel sulfurizado, extender por encima la mezcla de la ensaladera y hornear 15 min a 180º. Cortar el jamón en dados pequeños. Pelar las cebolletas, cortarlas en aros y ponerlas en un cuenco con el perejil picado y el queso cremoso. Mezclar, extender por toda la superficie de la base horneada y meter en el horno 15 min más. Retirar del horno y repartir el jamón y el cebollino por encima.

presentación

Dejar enfriar un poco la coca de coliflor, cortarla en porciones y repartir en los platos.

Truco ¡HOLA!

Extender sobre el queso crema unas rodajas finas de tomates cherry y colocar encima los aros de cebolleta y el perejil picado.

N.º 115 | 4 | 40 min

gratinado de coles de Bruselas con patatas y pollo campero

ingredientes

● 400 g de pechuga de pollo campero ● 500 g de patatas ● 400 g de coles de Bruselas ● 80 g de queso de Mahón semicurado rallado ● 200 ml de nata ● 80 ml de vino blanco ● 150 ml de caldo de verduras ● 1 c.c. de cúrcuma ● ½ c.c. de nuez moscada rallada ● 4 c.s. de aceite de oliva virgen extra ● sal y pimienta.

elaboración

Retirar 2 o 3 hojas a cada col de Bruselas, lavarlas y cocerlas 5 min en agua con sal. Pelar las patatas, lavarlas, cortarlas en dados y cocerlas 15 min en agua con sal. Cortar la pechuga en dados del mismo tamaño que las coles, salpimentarlos y dorarlos 4 min en una sartén con el aceite. Precalentar el horno a 190º. Repartir en una bandeja de horno las coles y las patatas escurridas y los dados de pollo. Echar en un cuenco la nata, el caldo y el vino blanco. Sazonar con sal, pimienta, cúrcuma y nuez moscada, mezclar y verter en la bandeja. Esparcir el queso rallado y meter en el horno entre 15 y 18 min a 190º.

Truco ¡HOLA!
Si entre los comensales hay niños, sustituir el vino blanco por la misma cantidad de zumo de naranja natural.

N.º 116 | 4 | 40 min | Niños | Vegetariana

porrusalda al estilo inglés

ingredientes

● 500 g de patatas ● 1 cebolla ● 3 puerros ● ½ c.c. de nuez moscada rallada ● 1 c.s. de cebollino picado ● 500 ml de caldo de verduras ● 150 ml de nata ● 2 c.s. de aceite de oliva ● sal y pimienta.

elaboración

Pelar las patatas, lavarlas y trocearlas. Pelar y picar la cebolla. Retirar las puntas y la primera capa a los puerros y trocearlos. Calentar el aceite en una cazuela y rehogar 4 min la cebolla. Incorporar los puerros y las patatas y sofreír otros 4 min. Bañar con el caldo, sazonar con sal y pimienta, llevar a ebullición y cocer 25 min a fuego bajo. Agregar la nata, reservando 4 c.s. para decorar al final, mezclar y retirar del fuego al primer hervor. Triturar en la batidora hasta obtener una crema lisa.

presentación

Repartir en cuencos la sopa. Añadir la nata reservada, espolvorear nuez moscada y decorar con el cebollino.

Truco ¡HOLA!
Rehogar las patatas y los puerros con mantequilla, en lugar de con aceite, para dar más untuosidad a la crema.

NAUGHTS AND CROSSES

N.º 117 4 | 40 min | Niños

enrejado de pavo con setas shiitake

ingredientes

- 500 g de pechuga de pavo en filetes
- 250 g de setas shiitake
- 2 láminas de hojaldre de 250 g cada una
- 4 cebolletas
- 1 pimiento rojo grande
- 1 huevo
- 4 c.s. de aceite de oliva
- sal y pimienta
- ensalada de hojas con cebolla morada.

elaboración

Desechar las puntas y la primera capa a las cebolletas y trocearlas. Retirar el tallo y las semillas al pimiento y cortarlo en cuadraditos. Limpiar las setas y trocearlas. Cocinar los filetes de pavo en una sartén grande con el aceite por sus dos caras hasta que se doren. Escurrirlos sobre papel absorbente y rehogar la cebolleta y el pimiento troceados en la misma sartén 3 o 4 min. Agregar las setas y sofreír 2 o 3 min más. Trocear el pavo, añadirlo a la sartén, salpimentar y mezclar. Precalentar el horno a 210º. Extender las láminas de hojaldre sobre la mesa de trabajo y cortarlas en tiras de 1 cm de grosor. Batir el huevo con una pizca de sal. Repartir la mezcla de pavo y verduras en 4 platos hondos que puedan ir al horno y formar un enrejado en la superficie de cada uno con las tiras de hojaldre. Pincelar estas con el huevo batido y meter los platos en el horno a 210º entre 15 y 18 min, hasta dorar el hojaldre.

presentación

Retirar del horno, dejar enfriar un poco antes de servir y acompañar con la ensalada de hojas tiernas con cebolla.

Truco ¡HOLA!

También se puede hacer un único pastel en una fuente refractaria con los mismos ingredientes.

N.º 118 | 4 | 40 min | Niños | Ligera | Vegetariana

sopa de hélices con zanahorias y guisantes con un toque de pesto

ingredientes

● 180 g de hélices
● 2 zanahorias ● 2 nabos
● 1 puerro ● 50 g de guisantes congelados ● 500 ml de caldo de verduras ● 2 c.s. de aceite de oliva ● sal y pimienta ● unas hojas de apio para decorar.
Para el pesto ● 30 g de piñones ● 12 hojas de albahaca ● 1 ajo ● 30 g de queso parmesano rallado ● 4 c.s. de aceite de oliva ● sal.

elaboración

El pesto Tostar los piñones en una sartén antiadherente. Pelar y picar el ajo y ponerlo en el vaso de la batidora con los piñones, el queso rallado, la albahaca, el aceite y una pizca de sal y triturar. Retirar las puntas y la primera capa al puerro, lavarlo y cortarlo en trozos de 1 cm. Pelar las zanahorias y los nabos, lavarlos y trocearlos. Calentar el aceite en una cazuela y rehogar 5 min los puerros y las zanahorias. Verter el caldo, llevar a ebullición y cocer 10 min. Sazonar con sal y pimienta, agregar las hélices y cocer 5 min. Incorporar los guisantes y cocer 5 min más.

presentación

Añadir el pesto en el último momento, repartir en los platos y decorar con una hoja de apio.

Truco ¡HOLA!
Cocer la pasta aparte, escurrirla y aliñarla con el pesto e incorporarla después a las verduras.

N.º 119 | 4 | 50 min | Niños | Vegetariana

cono de polenta relleno de torta del Casar y boletus salteados

ingredientes

● 200 g de polenta instantánea
● 250 g de boletus
● 3 dientes de ajo
● 200 g de torta del Casar
● 100 g de diente de león con sus flores
● 2 c.s de aceite de oliva
● sal y pimienta.

elaboración

Llevar a ebullición en una cazuela 800 ml de agua con ½ c.c. de sal. Bajar a fuego medio y añadir la polenta poco a poco y mezclando continuamente 15 min hasta obtener una masa uniforme. Precalentar el horno a 160º. Verter la polenta en una bandeja de horno forrada con papel sulfurizado, cubrir con otra hoja de papel sulfurizado del mismo tamaño, presionar con un rodillo ligeramente hasta obtener un grosor de 5 mm y meter en el horno 15 min a 160º. Conservando los papeles, cortar en bandas de 8 x 18 cm y colocarlas en el interior de 4 moldes de flan. Hornear 15 min más a 160º, retirar y dejar enfriar en los moldes. Una vez que se hayan enfriado, sacar de los moldes y retirar los papeles procurando que la polenta horneada conserve la forma. Limpiar los boletus y trocearlos. Calentar el aceite en una sartén y dorar los ajos con su piel. Agregar los boletus, salpimentar y saltear 5 min a fuego vivo.

presentación

Repartir en los platos las hojas de diente de león con sus flores, poner en el centro los conos de polenta, rellenarlos con unas cucharadas de torta del Casar y culminar con los boletus salteados.

N.º 120 8 | 50 min | Niños | Vegetariana

lasaña vegetal a los tres quesos con nueces

ingredientes

- 24 láminas de pasta para lasaña
- 400 g de espinacas
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 200 g de queso fresco de cabra
- 80 g de queso parmesano rallado
- 4 remolachas cocidas
- 2 zanahorias
- 1 bola de mozarela
- 50 g de nueces picadas
- 80 ml de nata
- ½ c.c. de nuez moscada rallada
- 4 c.s. de aceite de oliva
- sal y pimienta.

elaboración

Cocer las láminas de pasta en agua salada. Escurrirlas y extenderlas sobre un paño de cocina. Lavar, secar y trocear las espinacas. Pelar y picar la cebolla y los ajos. Escurrir las remolachas y cortarlas en rodajas de 1 cm. Pelar las zanahorias, lavarlas, cortarlas en rodajas de 1 cm y cocerlas en agua salada 4 min. Escurrirlas y dejar que se enfríen. Calentar 2 c.s. de aceite en una sartén grande y rehogar 5 min el ajo y la cebolla. Añadir las espinacas y sofreír 3 min. Sazonar con sal, pimienta y nuez moscada, mezclar y reservar. Precalentar el horno a 190º. Engrasar una fuente con el resto del aceite. Mezclar en un cuenco el queso de cabra con la nata y la mitad del parmesano. Cortar la mozarela en rodajas. Extender en el fondo de la fuente una capa de pasta y cubrir con la mitad de la mezcla de espinacas. Colocar encima una segunda capa de pasta y, sobre esta, una capa de la crema de quesos y una de rodajas de remolacha. Cubrir con más láminas de pasta y repartir por encima el resto de espinacas y las rodajas de zanahoria. Disponer encima las demás láminas de pasta, untar el conjunto con la crema de quesos restante y repartir por la superficie las rodajas de mozarela, el resto del parmesano y las nueces picadas. Meter en el horno a 190º entre 20 y 25 min, hasta que se dore.

SEGUNDOS

OTOÑO

N.º 121 4 | 30 min | Niños | Ligera

pollo con habas, ajo y salsa de soja

ingredientes

- 4 contramuslos de pollo troceados
- 1 cabeza y 6 dientes de ajo
- 400 g de habas
- 2 c.s. de semillas de cilantro
- 4 c.s. de salsa de soja baja en sodio
- 4 c.s. de aceite de oliva
- sal y pimienta
- unas hojas de perejil para decorar.

elaboración

Cortar la cabeza de ajo por la mitad en sentido horizontal y dorar los dos trozos por el lado del corte con los dientes de ajo en una cazuela con el aceite. Retirar y reservar. Pelar las habas y eliminar las vainas. Salpimentar los trozos de pollo y cocinarlos en la misma cazuela hasta que se doren. Añadir las habas, las semillas de cilantro y la salsa de soja, cubrir la cazuela y cocinar 8 min a fuego bajo. Incorporar las medias cabezas de ajo y los dientes de ajo, cubrir de nuevo la cazuela y cocinar 5 min más.

presentación

Repartir en los platos los contramuslos de pollo con las habas y los ajos y decorar con unas hojas de perejil.

Truco ¡HOLA!
Si se dispone de tayín, colocar todos los ingredientes en este, excepto el perejil, y cocinar entre 30 y 40 min a fuego muy bajo.

N.º 122 4 | 40 min | Niños

bacalao albardado asado con verduras

ingredientes

● 4 filetes de bacalao fresco de 180 g cada uno ● 8 lonchas finas de beicon ● 250 g de patatas ● 1 remolacha grande cocida ● 3 puerros ● 2 ramitas de tomillo ● 2 zanahorias ● 2 c.s. de aceite de oliva ● sal.

elaboración

Lavar las patatas con su piel y cortarlas en rodajas gruesas. Pelar las zanahorias, trocearlas y cocerlas con las patatas 15 min en una cazuela con agua salada. Cortar los filetes de bacalao por la mitad a lo largo y envolver cada uno con una loncha de beicon. Escurrir la remolacha, pelarla y trocearla. Precalentar el horno a 180º. Retirar las puntas y la primera capa a los puerros y cortarlos en trozos de 2,5 cm. Disponer el aceite en el fondo de una fuente refractaria y repartir por encima las rodajas de patata y los trozos de puerro, remolacha y zanahoria y cubrir con los trozos de bacalao albardado. Espolvorear sal, añadir unas ramitas de tomillo y meter en el horno a 180º entre 12 y 15 min.

presentación

Llevar la fuente a la mesa y servir en los platos el bacalao con las verduras.

Truco ¡HOLA!

Esparcir sobre las verduras las hojitas de tomillo y mezclar bien antes de colocar encima el bacalao para evitar que se quemen las ramas.

N.º 123 4 | 40 min | Niños

quiche de verduras de otoño

ingredientes

● 1 lámina de pasta quebrada de 250 g ● 2 huevos ● 2 tomates ● 1 berenjena ● 1 remolacha grande cocida ● 150 g de queso cremoso de untar ● 1 loncha gruesa de beicon ● 2 c.s. de aceite ● sal y pimienta ● unas ramitas de orégano para decorar.

elaboración

Lavar la berenjena, retirar las puntas y cortarla en rodajas de 1 cm. Dorarlas por sus dos caras en una sartén con el aceite y reservar. Precalentar el horno a 180º. Pelar la remolacha y cortarla en rodajas de 1 cm. Lavar los tomates y cortarlos en rodajas del mismo grosor. Retirar la piel al beicon y cortarlo en tiras. Extender la lámina de pasta quebrada en un molde de 20 cm, cubrir con papel sulfurizado, rellenar con legumbres secas y hornear 12 min a 180º. Retirar las legumbres y el papel. Distribuir por encima las rodajas de tomate, berenjena y remolacha y las tiras de beicon. Batir los huevos con el queso cremoso, salpimentar, verter sobre las verduras y hornear entre 15 y 18 min a 180º.

presentación

Decorar con el orégano a la salida del horno y repartir en los platos.

Truco ¡HOLA!

Sustituir el queso cremoso por rodajas de mozarela colocadas entre las verduras.

N.º124 | 4 | 20 min | Niños | Vegetariana

lasaña de espinacas con crema de pimientos del piquillo

ingredientes

● 16 láminas de lasaña ● 2 latas de pimientos del piquillo de 150 g cada una ● 400 g de espinacas ● 1 diente de ajo ● 10 c.s. de aceite de oliva ● sal y pimienta ● 4 ramitas de tomillo para decorar.

elaboración

Cocer las espinacas durante 2 min en agua salada y escurrirlas bien. Pelar y trocear el diente de ajo. Reservar 4 pimientos del piquillo y triturar el resto en la batidora con el diente de ajo, 2 c.s. de aceite y una pizca de sal y de pimienta. Trocear los pimientos reservados, añadirlos al triturado, mezclar, poner en una cazuela al fuego y mantener al calor. Cocer las láminas de pasta en agua salada el tiempo indicado por el fabricante y escurrirlas bien sobre un paño de algodón.

presentación

Repartir en los platos formando capas las láminas de pasta con las espinacas y la crema de pimientos, decorar con unas ramitas de tomillo y rociar con el aceite restante.

Truco ¡HOLA!
Batir 100 ml de nata con 50 g de queso rallado, rociar las lasañas y gratinar 3 o 4 min en el horno.

N.º125 | 6 | 1 h 50 min | Niños

asado de pecho de ternera relleno de verduras y setas

ingredientes

● 1,5 kg de pecho de ternera lechal deshuesado ● 200 g de setas shiitake ● 1 calabacín ● 6 hojas de acelga ● 1 zanahoria ● 400 ml de caldo de carne ● 8 c.s. de aceite de oliva virgen ● sal y pimienta.

elaboración

Desechar las puntas del calabacín. Pelar la zanahoria. Trocear las acelgas. Trocear todas las verduras. Limpiar las setas y trocearlas. Calentar 2 c.s. de aceite en una sartén y pochar las verduras y las setas 5 min. Salpimentar y escurrir sobre un colador. Precalentar el horno a 180º. Extender la pieza de carne sobre la mesa de trabajo, salpimentar, colocar en el centro las verduras, doblar para cubrir el relleno, atar con hilo de bramante y dorar por todos sus lados con el resto del aceite en una cazuela que pueda ir al horno. Retirar del fuego, rociar con el caldo y hornear durante 1 h y 30 min a 180º.

presentación

Retirar del horno, quitar el atado, cortar en filetes y servir acompañado de sus jugos.

Truco ¡HOLA!
Acompañar con unos medios tomates rellenos con mozarela y asados 20 min en el horno.

N.º 126 4 | 40 min | Niños | Vegetariana

calabacitas rellenas de risotto de boletus

ingredientes

- 4 calabacitas
- 200 g de arroz arborio
- 1 cebolla pequeña
- 200 g de boletus
- 50 g de pipas de calabaza
- 50 ml de vino blanco
- 600 g de caldo de verduras
- 60 g de mantequilla
- 8 c.s. de aceite de oliva
- sal y pimienta
- unas ramitas de perejil para decorar.

elaboración

Precalentar el horno a 180º. Lavar las calabacitas y cortar un sombrero a ¼ de su altura. Vaciarlas con la punta de un cuchillo con cuidado de no dañar las paredes, salpimentar el interior, pincelar cada una con 1 c.s. de aceite, colocarlas con sus sombreros en una bandeja de horno y asarlas 20 min a 180º. Calentar el caldo. Limpiar y trocear los boletus. Pelar y picar la cebolla y pocharla en una cazuela con 2 c.s. de aceite. Añadir las setas troceadas, salpimentar y saltear 1 min. Incorporar el arroz y el vino mezclando sin cesar hasta evaporar el líquido. Agregar el caldo caliente poco a poco durante los 18 min de cocción según se vaya evaporando. Echar la mantequilla y mezclar con energía durante 1 min hasta obtener una textura de crema. Saltear las pipas en una sartén antiadherente con el aceite restante.

presentación

Rellenar las calabacitas con el risotto, acompañar con las pipas salteadas y decorar con unas ramitas de perejil.

Truco ¡HOLA!

Sustituir la mantequilla por queso pasiego, por torta del Casar o por otro queso de pasta blanda.

N.º127 | 4 | 30 min | Niños

magret de pato con ciruelas a la miel

ingredientes

- 4 magrets de pato pequeños
- 750 g de ciruelas
- 4 c.s. de miel de brezo
- 1 c.c. de canela molida
- sal y pimienta.

elaboración

Lavar las ciruelas, cortarlas por la mitad, retirar los huesos, ponerlas en una cazuela con la miel, la canela y 2 c.s. de agua y cocinar 20 min a fuego bajo. Hacer unos cortes a los magrets de pato por el lado de la piel, salpimentarlos y colocarlos en una sartén, sin añadir grasa, primero 4 min por el lado de la piel y después 3 min por el otro lado. Escurrirlos bien sobre papel absorbente.

presentación

Servir los magrets en los platos y acompañar con las ciruelas a la miel.

Truco ¡HOLA!
Es necesario ir retirando la grasa que sueltan los magrets a medida que la van soltando.

N.º128 | 4 | 30 min | Niños

butifarra al horno con patatas y ajo

ingredientes

- 4 butifarras de Artesa de Segre
- 400 g de patatas pequeñas
- 12 dientes de ajo
- unas ramitas de albahaca
- 4 c.s. de aceite de oliva
- sal y sal gorda.

elaboración

Lavar las patatas con su piel y cocerlas 10 min en agua que las cubra con una pizca de sal. Precalentar el horno a 180º. Machacar los ajos con su piel con la hoja de un cuchillo grande. Dorar las butifarras y los ajos en una sartén con 2 c.s. de aceite durante 2 min por cada lado. Escurrir las patatas y ponerlas en una fuente refractaria con las butifarras y los ajos machacados. Repartir por encima las hojas de albahaca, rociar con el resto del aceite, esparcir sal gorda y hornear a 180º entre 8 y 10 min.

presentación

Retirar la fuente del horno y repartir sin demora las butifarras y las patatas en los platos.

Truco ¡HOLA!
También se puede utilizar butifarra de escalivada con boletus, trufada o con queso parmesano.

N.º 129 4 | 30 min | Niños

filetes de salmonete con tapenades de piñones y aceitunas

ingredientes

- 8 filetes de salmonete, sin espinas y escamados
- 4 c.s. de tapenade de aceitunas negras
- 6 ramas de apio
- 1 c.c. de pimentón
- 8 c.s. de aceite de oliva
- sal y pimienta
- unas hojas de albahaca para decorar.

Para la tapenade de piñones

- 80 g de piñones
- 2 anchoas en aceite
- 1 ajo
- 2 c.s. de zumo de limón
- 4 c.s. de aceite de oliva.

elaboración

La tapenade de piñones Tostar los piñones en una sartén. Pelar y trocear el ajo. Reservar 4 c.s. de piñones para decorar y triturar el resto con las anchoas, el zumo de limón y el aceite. Retirar los hilos a las ramas de apio, lavarlas y cortarlas en trozos de 1 cm. Ponerlos en una cazuela cubiertos de agua con una pizca de sal y cocerlos 10 min desde que empieza a hervir. Escurrirlos y pocharlos 2 min por cada lado del corte en una sartén con 2 c.s. de aceite. Salpimentar los filetes de salmonete y cocinarlos en una sartén con el resto del aceite 2 o 3 min por cada lado.

presentación

Repartir en los platos los trozos de apio pochado. Disponer encima los filetes de salmonete con la piel hacia arriba, cubrir con la tapenade de piñones y, encima, la de aceitunas, decorar con los piñones y la albahaca y espolvorear el pimentón.

Truco ¡HOLA!
Caballas, chicharros o sardinas también son adecuados para elaborar esta receta.

N.º130 4 | 30 min | Niños

riñones de cordero salteados con manzana reineta

ingredientes

- 16 riñones de cordero
- 2 manzanas reinetas
- 3 dientes de ajo • 2 c.s. de perejil picado • 2 c.s. de zumo de limón • 2 c.s. de vinagre de vino blanco • 4 c.s. de aceite de oliva virgen extra
- sal y pimienta.

elaboración

Limpiar de grasa los riñones y ponerlos 1 h en agua con vinagre. Secarlos bien y trocearlos. Pelar las manzanas, descorazonarlas, cortarlas en octavos, ponerlas en un cuenco y rociarlas con el zumo de limón. Pelar los ajos y cortarlos en láminas. Calentar el aceite en una sartén grande y cocinar los ajos hasta que empiecen a dorarse. Añadir los riñones troceados y los octavos de manzana, salpimentar y saltear a fuego vivo entre 5 y 7 min, hasta que se doren. Agregar el perejil picado, mezclar y retirar del fuego.

presentación

Servir los riñones con su guarnición de manzana antes de que se enfríe.

Truco ¡HOLA!
Añadir un chorrito de jerez el último minuto del salteado siempre que no haya niños en la mesa.

N.º131 4 | 1 h 30 min | Niños

aguja de ternera guisada con garbanzos y frutas en almíbar

ingredientes

- 750 g de aguja de ternera en dados • 400 ml de garbanzos cocidos en conserva
- 1 cebolla • 5 dientes de ajo
- 1 hoja de laurel • 1 c.s. de menta picada • 12 medios albaricoques en almíbar
- 20 cerezas en almíbar
- 400 ml de caldo de carne
- 4 c.s. de aceite de oliva
- sal y pimienta.

elaboración

Dorar los ajos con su piel en una cazuela con el aceite y reservarlos. Salpimentar los dados de carne y dorarlos en el mismo aceite por todos sus lados. Pelar la cebolla, trocearla, añadirla a la cazuela con los ajos y el laurel, cubrir con el caldo, llevar a ebullición y cocinar 1 h y 15 min a fuego bajo. Agregar los garbanzos escurridos y cocinar 15 min más. Poner en un cuenco los medios albaricoques y las cerezas en almíbar con la menta picada, echarlos en la cazuela, mezclar y retirar del fuego.

presentación

Repartir en los platos la carne con los garbanzos, los albaricoques y las cerezas.

Truco ¡HOLA!
Cualquier otro tipo de fruta en almíbar como pera, melocotón o mango puede utilizarse para preparar esta receta.

rebrand.ly/byneon

byneon Neon147

ENLACE AL CANAL
rebrand.ly/byneon
O escanea el código QR:

N.º132 4 | 30 min | Niños

corona de conejo asado con flores de mostaza

ingredientes

- 4 carrés de conejo
- 1 patata grande
- 2 c.s. de aceite de argán
- 6 c.s. de aceite de oliva
- sal y pimienta
- unas flores de mostaza para decorar.

elaboración

Pedir en la carnicería que hagan unos cortes a los carrés de conejo para poder formar las coronas. Atarlos para que conserven la forma y dorarlos 1 min en una sartén con 4 c.s. de aceite. Precalentar el horno a 190º. Disponer las coronas en una fuente refractaria, salpimentarlas y meterlas en el horno durante 12 min a 190º. Pelar la patata y cortar cuatro rodajas de 1,5 cm de grosor aproximadamente. Cocerlas 15 min en una cazuela con agua salada y escurrirlas. Dorarlas por sus dos caras en una sartén antiadherente con el resto del aceite.

presentación

Colocar en los platos las patatas y poner un carré horneado sobre cada una. Decorar con unas flores de mostaza y dibujar en el plato unas lágrimas de aceite de argán.

Truco ¡HOLA!
Envolver los huesos de las costillas con papel de aluminio para evitar que se quemen con el horneado.

N.º133 4 | 40 min | Niños

pasta al horno con calabaza, champiñones y hierbas

ingredientes

● 200 g de pasta corta (crestas de gallo) ● 600 g de calabaza ● 250 g de champiñones ● 150 g de beicon ● 12 tallos de cebollino ● 18 hojas de salvia ● 8 c.s. de aceite de oliva virgen extra ● sal y pimienta.

elaboración

Precalentar el horno a 180º. Pelar la calabaza, retirar las semillas y cortarla en dados grandes. Ponerlos en una fuente refractaria, sazonarlos con sal, rociarlos con 2 c.s. de aceite y hornearlos 20 min a 180º. Limpiar y trocear los champiñones. Lavar y secar las hojas de salvia. Cortar el cebollino en trozos de 2 cm. Cocer la pasta en agua salada abundante 3 min menos del tiempo indicado por el fabricante. Escurrir y reservar. Subir a 200º la temperatura del horno. Retirar la piel a las lonchas de beicon y trocearlas. Limpiar los champiñones, trocearlos, saltearlos en una sartén grande con 2 c.s. de aceite y disponerlos en la fuente de la calabaza con la pasta escurrida. Rociar con el resto del aceite, salpimentar, mezclar y hornear 5 min a 200º.

presentación

Retirar del horno y acompañar con las hojas de salvia y los trocitos de cebollino.

Truco ¡HOLA!

Antes de gratinar, espolvorear la superficie con una mezcla de queso rallado bien molido y polvo de almendras.

N.º134 4 | 50 min | Niños

albóndigas a la catalana con setas

ingredientes

● 500 g de carne picada de ternera ● 150 g de carne picada de cerdo ● 250 g de setas variadas ● 1 cebolla ● 3 dientes de ajo ● 2 zanahorias ● 400 ml de tomate triturado en conserva ● 1 huevo ● 3 c.s. de pan rallado ● 50 g de harina ● 1 c.s. de perejil picado ● 1 c.c. de canela molida ● 100 ml de aceite de oliva ● sal y pimienta ● baguete troceada para acompañar.

elaboración

Pelar y picar los ajos. Poner en un cuenco las carnes picadas, el huevo, el pan rallado, el perejil y 1 diente de ajo picados y una pizca de sal y de pimienta y mezclar todo bien. Formar bolas con las manos enharinadas y dorarlas por todos sus lados en una sartén con el aceite. Escurrirlas y reservarlas. Pelar y picar la cebolla. Pelar las zanahorias y cortarlas en rodajas. Limpiar las setas y trocear las más grandes. Colar el aceite de la sartén, poner 2 c.s. en una cazuela y dorar 1 min los ajos restantes. Añadir la cebolla, las setas y las rodajas de zanahoria y rehogar 5 min. Agregar el tomate triturado y la canela, salpimentar, mezclar y cocinar 10 min a fuego medio. Incorporar las albóndigas y cocinar 15 min a fuego bajo.

presentación

Repartir en los platos las albóndigas con las setas y la salsa y acompañar con unos trozos de baguete.

Truco ¡HOLA!

Sustituir el pan rallado por la misma cantidad de almendras o avellanas molidas.

N.º135 4 | 40 min | Niños

rollitos de lenguado rebozado con sopa de berros y espárragos

ingredientes

- los filetes de 2 lenguados
- 250 g de berros
- 20 espárragos verdes
- 1 cebolla
- 2 huevos
- 40 g de semolina
- 40 g de harina
- 1 c.s. de ralladura de limón
- 500 ml de caldo de verduras
- 200 ml de aceite de oliva
- sal y pimienta.

elaboración

Eliminar las partes más duras de los espárragos. Separar las yemas, cortarlas por la mitad a lo largo y reservarlas para el emplatado. Trocear los espárragos restantes. Pelar y picar la cebolla y pocharla 3 min en una cazuela con 2 c.s. de aceite. Añadir los berros, reservando unos pocos para la decoración, mezclar y cocinar 3 min a fuego bajo para que no se oscurezcan. Agregar el caldo, llevar a ebullición y cocer 15 min a fuego bajo. Incorporar los espárragos troceados y cocinar 5 min más. Pasar por la licuadora y volver a poner en una cazuela para calentar la sopa obtenida. Batir los huevos en un cuenco con una pizca de sal. Echar la harina en un cuenco. Salpimentar los filetes de lenguado, enrollarlos, sujetarlos con un palillo, pasarlos por harina, huevo batido y semolina y freírlos en una sartén con el resto del aceite hasta que se doren. Escurrirlos sobre papel absorbente y retirar los palillos. Cocer las yemas de espárrago reservadas durante 2 min en agua con sal.

presentación

Servir la sopa de berros y espárragos en platos hondos con los rollitos de lenguado y rociarlos con la ralladura de limón. Acompañar con las yemas de espárrago y los berros reservados.

Truco ¡HOLA!
Al enrollar los filetes de lenguado, mantener alojada en el centro una gamba pelada.

N.º 136 4 | 50 min | Niños

filetes rellenos con ensalada de patatas y pimientos amarillos

ingredientes

- 4 filetes de cadera de ternera de 200 g cada uno
- 500 g de patatas
- 2 pimientos amarillos
- 8 tomates secos en aceite
- 80 g de hojas de espinaca
- 8 pepinillos en vinagre
- 2 c.s. de perejil
- 10 c.s. de aceite de oliva
- sal y pimienta.

Para la mayonesa de mostaza

- 1 huevo
- 1 c.s. de mostaza diáfana
- 150 ml de aceite de girasol
- 1 c.s. de vinagre de jerez
- sal y pimienta.

elaboración

La mayonesa de mostaza Poner todos los ingredientes en el vaso de la batidora. Añadir 2 c.s. de agua y batir de abajo arriba. Lavar las patatas con su piel, cortarlas en trozos grandes y cocerlas 25 min en agua salada. Escurrir los pepinillos, cortarlos en rodajas y, luego, cada una por la mitad. Echar en una ensaladera las patatas y los pepinillos, 1 c.s. de perejil picado y sal. Agregar 3 c.s. de la mayonesa preparada, mezclar y reservar. Lavar los pimientos, retirar el tallo y las semillas y trocearlos. Calentar 2 c.s. de aceite en una sartén y dorar los pimientos. Salpimentarlos, esparcir sobre ellos el resto de perejil y mezclarlos con 4 o 5 hojas de espinaca. Escaldar las demás espinacas 1 min y escurrirlas. Extender los filetes sobre la encimera, salpimentarlos y repartir en el centro las espinacas y los tomates secos escurridos. Enrollar encerrando el relleno, atar con hilo de cocina y cocinar los rollitos en una sartén con el resto del aceite. Cortar los filetes en trozos de 2,5 cm.

Disponer en los platos los rollitos de carne con la ensalada de patatas y los pimientos y, aparte, el resto de la mayonesa.

N.º 137 4 | 30 min | Niños | Vegetariana

pimientos rojos rellenos de frijoles negros y aguacate

ingredientes

- 4 pimientos rojos pequeños
- 400 ml de frijoles negros cocidos en conserva
- 2 latas pequeñas de pimientos morrones
- 400 ml de tomate triturado en conserva
- 1 cebolleta
- 2 dientes de ajo
- 1 aguacate
- 40 g de pipas de calabaza
- 2 c.s. de perejil picado
- 4 c.s. de aceite de oliva
- sal y pimienta.

elaboración

Precalentar el horno a 180º. Lavar los pimientos, cortarlos por la mitad en sentido vertical y retirar las semillas. Cortar los pimientos morrones en dados pequeños. Pelar y picar los ajos y la cebolleta. Escurrir los frijoles y echarlos en una ensaladera con la cebolleta y el ajo picados, la mitad del perejil y los daditos de pimiento morrón. Salpimentar, mezclar y rellenar los medios pimientos. Verter el tomate triturado en el fondo de una fuente, colocar encima los pimientos rellenos, repartir las pipas de calabaza por la superficie, rociar con el aceite y meter en el horno 15 min a 180º. Retirar la piel y el hueso al aguacate y trocearlo.

presentación

Retirar la fuente del horno, colocar por encima los trozos de aguacate y repartir en los platos.

Truco ¡HOLA!
Si no se encuentran pipas de calabaza, se pueden sustituir por almendras fileteadas.

N.º138 4 | 1 h | Niños

codillo de cerdo asado a las finas hierbas

ingredientes

- 2 codillos de cerdo precocinados
- 500 g de patatas pequeñas
- 1 lata de 400 ml de habas fritas en aceite
- 2 c.s. de hojitas de romero
- 2 c.s. de hojitas de tomillo
- 50 g de manteca de cerdo
- 4 c.s. de aceite de oliva virgen extra
- sal y pimienta.

elaboración

Precalentar el horno a 190º. Pelar las patatas, tornearlas en forma de pequeñas setas, lavarlas y cocerlas 10 min en agua con sal. Colocar los codillos en una fuente refractaria, untarlos con la manteca, salpimentarlos y esparcir sobre ellos la mezcla de hierbas. Meter la fuente en el horno 20 min a 190º. Añadir las patatas, rociarlas con el aceite y continuar el asado 20 min más. Mientras tanto, calentar las habas con su aceite en una cazuela.

presentación

Llevar la fuente con la carne a la mesa, trincharla y repartir en los platos y acompañar con las habas fritas.

Truco ¡HOLA!

Es fundamental usar codillos preasados y no en salmuera, pues estos solo sirven para cocinarlos al estilo alemán, no para hornearlos.

POSTRES OTOÑO

N.º 139 | 8 | 40 min | Niños | Vegetariana

tarta de canela con queso, miel y frutas de otoño

ingredientes

- 100 g de miel de flores
- 100 g de requesón
- 100 g de queso batido
- 2 c.s. de azúcar avainillada
- 50 g de moras ● 50 g de arándanos negros ● 50 g de frambuesas ● 3 higos.

Para el bizcocho ● 375 g de mantequilla sin sal ● 325 g de harina ● 1 c.c. de levadura ● 1 c.c. de bicarbonato ● ½ c.c. de sal ● 1 c.s. de canela en polvo ● 300 g de azúcar blanca ● 6 huevos ● 1 c.c. de extracto de vainilla.

elaboración

El bizcocho Derretir la mantequilla. Mezclar en un recipiente grande los ingredientes secos, añadir los huevos uno por uno, batir y agregar la mantequilla y la esencia de vainilla sin dejar de remover hasta obtener una mezcla homogénea. Verter en un molde engrasado redondo de unos 20 cm de diámetro. Hornear a 180º durante 45 min o hasta que, al pincharlo con un palillo, este salga seco. Dejar enfriar. Una vez frío, cortar la parte superior para igualar el bizcocho y verter la miel por encima. Por otro lado, batir con un tenedor el requesón y el queso junto con el azúcar y ponerlo sobre la miel.

presentación

Lavar la fruta, cortar los higos en cuatro trozos y, a continuación, colocar todo sobre el queso de manera decorativa, tal y como se observa en la imagen.

Truco ¡HOLA!

Si hay intolerantes a la lactosa entre los comensales, sustituir en el bizcocho la mantequilla por aceite de girasol y el queso y el requesón por 200 g de yogur griego sin lactosa.

N.º 140 4 | 15 min | Vegetariana

café bretón con pommeau y marron glacé

ingredientes

- 150 ml de nata de repostería
- ¼ c.c. de semillas de vainilla
- 150 ml de pommeau
- 400 ml de café recién hecho
- 8 marron glacé.

elaboración

Comenzar montando la nata, añadir las semillas de vainilla y seguir montando hasta que esté del todo firme. Poner esta nata en una manga pastelera con boquilla de estrella y reservar. Repartir el pommeau entre ocho copitas pequeñas y alargadas. Verter encima también el café con mucho cuidado para que no se mezclen. Echar un poco de nata encima con la manga pastelera.

presentación

Pinchar las ocho castañas en ocho palillos y agregarlas a los cafés. Servir dos por persona.

Truco ¡HOLA!
Si no se encuentra el pommeau, sustituirlo por una mezcla a partes iguales de brandy y licor de manzana.

N.º 141 6 | 15 min | Vegetariana

mosaikó griego

ingredientes

- 225 g de galletas
- 80 g de almendras picadas
- 150 g de azúcar glas
- la ralladura de piel de 1 naranja
- 50 ml de brandy
- 250 g de mantequilla
- 100 g de cacao puro en polvo
- ½ c.s. de azúcar glas
- ½ c.s. de harina de maíz.

elaboración

Meter las galletas en una bolsa para congelar y triturarlas, sin que lleguen a hacerse polvo, con un rodillo de cocina. Ponerlas en un cuenco amplio con las almendras, el azúcar y la ralladura de naranja y mezclar bien. Fundir la mantequilla y agregarla también junto con el brandy. Sumar el cacao y mezclar hasta conseguir una pasta manejable. Colocarla en un papel film transparente y darle forma de rulo. Llevarlo al congelador durante 4 h. Pasado este tiempo, sacarlo, quitarle el film, mezclar en una superficie lisa el azúcar glas con la harina y rodar el rulo para que se impregne en la superficie. Atar, si se quiere, con una cuerda a modo de decoración como se observa en la imagen y servir frío en rodajas.

Truco ¡HOLA!
Se puede prescindir del brandy si hay niños entre los comensales y añadir ½ c.c. de esencia de almendra.

N.º142 4 | 40 min | Niños | Vegetariana

natillas de chocolate blanco con granada y pistachos

ingredientes

- 500 ml de leche entera
- la piel de 1 limón
- 2 ramas de canela
- 4 yemas de huevo
- 3 c.s. de azúcar blanca
- 150 g de chocolate blanco
- 4 c.s. de granos de granada
- 2 c.s. de pistachos picados.

elaboración

Poner en un cazo la leche, la piel del limón y la canela y llevar a ebullición. Retirar del fuego, desechar la piel y la canela y dejar que se entibie. Por otro lado, en un cazo batir las yemas con el azúcar hasta que estén espumosas. Verter la leche sobre las yemas y mezclar. Llevar a fuego suave, añadir el chocolate en trozos y remover constantemente hasta que adquiera una consistencia espesa y cremosa. Repartir en cuatro copas y meter en la nevera, al menos, durante 2 h.

presentación

Pasado este tiempo, sacarlas, esparcir la granada y los pistachos picados por encima y servir frías.

Truco ¡HOLA!
Fundir 100 ml de chocolate negro y verter en forma de hilo por encima de las natillas para conseguir un contraste amargo y crujiente.

N.º143 4 | 1 h | Niños | Vegetariana

volcán con espuma de coco

ingredientes

Para los bizcochos ● 4 huevos grandes ● 4 gotas de limón ● 100 g de harina de trigo ● 100 g de azúcar blanca ● 4 c.s. de bebida vegetal de coco ● 1 c.c. de levadura ● 1 c.c. de bicarbonato ● ½ c.s. de semillas de amapola. **Para la espuma** ● 200 ml de leche de coco ● 1 c.s. de azúcar glas ● 1 c.c. de azúcar avainillada. **Para la cobertura de ganache de coco** ● 150 g de chocolate blanco ● 80 ml de crema de coco ● 1 c.s. de azúcar en polvo para decorar.

elaboración

Los bizcochos Separar las claras de las yemas y montar las claras a punto de nieve con el limón. Batir las yemas con el azúcar hasta que blanqueen. Añadir el resto de los ingredientes y seguir batiendo hasta integrarlos. Agregar las claras con cuidado para que no se bajen. Hacer pequeños cortes en la parte inferior de cuatro vasos de plástico y repartir la mezcla. Cocinar en el microondas a máxima potencia 50 s. Sacar, colocar bocabajo y dejar enfriar. **La cobertura** Reservar 4 c.s. de crema de coco. Mezclar al baño maría los dos ingredientes y dejar que se entibie la mezcla. Meterla en una manga pastelera con una boquilla redonda pequeña. **La espuma** Mezclar en un cuenco la leche de coco con los dos tipos de azúcar y batir con una batidora hasta que se forme una espuma.

Repartir la espuma en cuatro cuencos. Desmoldar los bizcochos y colocarlos sobre ella. Poner 1 c.s. de crema de coco sobre cada uno. Dibujar montoncitos de ganache, espolvorear azúcar glas y servir.

N.º144 5 | 54 min | Niños | Vegetariana

tartaletas con confitura de grosella verde y merengue

ingredientes

Para las tartaletas ● 225 g de mantequilla ● 100 g de azúcar glas ● 350 g de harina ● ¼ c.c. de sal. **Para la confitura** ● 250 g de grosellas verdes ● 125 g de azúcar ● 1 vaina de vainilla. **Para el merengue** ● 2 claras de huevo ● ¼ c.c. de sal ● 180 g de azúcar glas ● 12 grosellas para decorar.

elaboración

La confitura Lavar las grosellas. Cortar la vaina de vainilla longitudinalmente y, con la punta de un cuchillo, raspar las semillas y echarlas en un cazo junto con el azúcar y las grosellas. Llevar a ebullición, bajar al mínimo el fuego y dejar cocer durante 20 min. Mover de vez en cuando y retirar cuando las grosellas estén deshechas. **Las tartaletas** Batir con unas varillas eléctricas el azúcar con la mantequilla hasta que adquiera un color blanquecino. Añadir la harina y la sal y seguir mezclando. Estirar la masa sobre papel de hornear hasta conseguir un grosor de 1 cm. Tapar con otro papel y dejar reposar en la nevera durante, aproximadamente, 1 h. Sacar la masa de la nevera y cortar con un cortapastas de unos 14 cm de diámetro. Colocar en diez moldes de tartaletas desmoldables de diámetro un poco menor presionando con los dedos por la pared y por el fondo para que se adhiera bien la masa. Hornear a 180º durante 10 min. Sacar, dejar enfriar y rellenar con la confitura hasta la mitad.

El merengue Comenzar a montar las claras con la sal y, cuando estén medio montadas, agregar poco a poco el azúcar glas y seguir hasta que estén completamente firmes.

presentación

Repartir el merengue entre las cuatro tartaletas, disponer dos o tres grosellas sobre cada una de ellas y servir frías.

N.º 145 | 5 | 45 min | Vegetariana

tartaletas de crema tostada al ron con melocotones de Calanda

ingredientes

Para la crema al ron
- 2 yemas de huevo
- 40 g de azúcar
- 1 c.s. de azúcar avainillada
- 250 ml de leche
- 10 g de mantequilla
- 3 c.s. de ron tostado.

Para las tartaletas
- 225 g de mantequilla
- 100 g de azúcar glas
- 350 g de harina
- ¼ c.c. de sal
- medio melocotón en almíbar.

elaboración

La crema Mezclar en un cazo las yemas y el azúcar a fuego suave. Añadir la leche y la mantequilla y remover continuamente hasta que la mezcla espese. Retirar y dejar enfriar. Una vez fría, añadir el ron, remover bien, meter en una manga pastelera con boquilla de estrella grande y reservar en la nevera.

Las tartaletas Batir con unas varillas eléctricas el azúcar con la mantequilla hasta que blanquee. Añadir la harina y la sal y seguir mezclando. Estirar la masa sobre papel de hornear hasta conseguir un grosor de 1 cm. Tapar con otro papel y dejar reposar en la nevera 1 h. Sacar la masa de la nevera y cortar con un cortapastas de unos 14 cm de diámetro. Colocar en 10 moldes de tartaletas desmoldable de diámetro un poco menor presionando con los dedos por la pared y por el fondo para que se adhiera bien la masa. Hornear a 180º durante 10 min. Sacar, dejar enfriar, rellenar con la crema hasta el borde y desmoldar. Poner un trozo de melocotón en el medio y añadir un poco más de crema a su alrededor.

presentación

Con un soplete de cocina, dorar esta crema y servir.

N.º 146 | 4 | 30 min | Niños | Vegetariana

camembert asado con peras y cerezas en almíbar

ingredientes

- 1 queso camembert
- 1 pera conferencia
- 100 g de cerezas
- 2 c.s. de miel
- 1 c.s. de hojitas de tomillo
- unas rebanadas tostadas de chapata para acompañar.

elaboración

Cortar por la mitad las cerezas y retirar los huesos. Lavar las peras, cortarlas por la mitad, retirar los tallos y los corazones y cortarlas en láminas de 5 mm. Poner en una cazuela las láminas de pera, las medias cerezas, las hojitas de tomillo y la miel, cubrir con agua, llevar a ebullición y cocer 10 min a fuego bajo. Precalentar el horno a 180º. Colocar el queso en una fuente refractaria, disponer encima el contenido de la cazuela con 2 c.s. de su jugo y hornear 7 min a 180º.

presentación

Servir con unas rebanadas tostadas de chapata.

Truco ¡HOLA!
Para ahorrar tiempo, también se pueden utilizar peras y cerezas en conserva

N.º 147 8 | 2 h 30 | Niños | Vegetariana

pavlova con arándanos, granada y pétalos de lila

ingredientes

Para el merengue • 5 claras de huevo, 250 g de azúcar glas • 1 c.c. de zumo de limón • 2 c.s. de maicena • 1 c.c. de vinagre de manzana.
Para el relleno • 500 ml de nata • 80 g de azúcar • 20 g de azúcar vainillado.
Para la decoración
- 40 g de arándanos
- 1 granada de Elche
- 4 c.s. de pétalos de lila.

elaboración

Para el merengue Precalentar el horno a 130º. Poner las claras en una ensaladera con el zumo de limón y batir con varillas eléctricas a media velocidad hasta semimontarlas. Añadir el azúcar, poco a poco y espolvoreándolo con un colador, batiendo continuamente durante al menos 10 min hasta que queden bien montadas. Espolvorear con la maicena, rociar con el vinagre y batir 1 min más. Formar con este merengue 2 círculos de 22 cm de diámetro y 2 cm de altura sobre una bandeja de horno forrada con papel sulfurizado. Alisar la superficie con una espátula y meter al horno 1 h y 30 min a 130º. Abrir el horno y dejar enfriar dentro. **El relleno** Meter la nata, las varillas y el cuenco donde se va montar en el congelador con 1 h de antelación. Mezclar los dos azúcares. Poner la nata en el cuenco frío y batir con varillas, añadiendo poco a poco la mezcla de azúcares, durante 10 min hasta que quede bien montada. Pelar la granada retirando las pieles blancas.

presentación

Repartir la nata montada sobre los dos discos de hojaldre horneados y fríos, colocar uno sobre otro y decorar con los arándanos, los granos de granada y los pétalos de lila.

N.º 148 | 6 | 30 min | Niños | Vegetariana

pithivier de almendra y manzana

ingredientes

● 1 lámina de hojaldre ● 2 huevos ● 120 g de azúcar morena ● 150 g de almendras molidas ● 120 g de mantequilla ● 1 manzana royal gala ● 1 c.s. de miel de flores ● 1 c.s. de azúcar glas para decorar.

elaboración

Mezclar en un cuenco los huevos con el azúcar y batir con una batidora eléctrica hasta que los huevos doblen su volumen. Añadir las almendras molidas y la mantequilla a temperatura ambiente y seguir mezclando hasta conseguir una pasta homogénea. Por otro lado, lavar la manzana, extraerle el corazón y poner en su interior la miel. Meter en el microondas 10 min. Cortar en gajos finos cuando se enfríe. Agregarla a la pasta y mezclar bien.
Extender la lámina de hojaldre y partirla por la mitad. Disponer el relleno sobre ella y taparlo con la otra mitad. Sellar todo el perímetro con un cuchillo y hornear a 180º durante 30 min o hasta que comience a dorarse.

presentación

Espolvorear azúcar glas y servir aún tibio.

Truco ¡HOLA!
Añadir al relleno una mezcla de canela, clavo y cardamomo en polvo para darle un toque cálido y especiado.

N.º 149 | 4 | 45 min | Niños | Vegetariana

cookies XXL con helado de vainilla

ingredientes

Para las cookies ● 125 g de mantequilla ● 125 g de azúcar morena ● ½ c.c. de esencia de vainilla ● 180 g de harina de trigo ● 80 g de chips de chocolate ● 1 huevo ● 1 yema ● 1 c.c. de levadura.
Para el helado ● 220 ml de nata de repostería ● 200 g de leche condensada ● 1 c.c. de esencia de vainilla.

elaboración

El helado En un recipiente hondo montar la nata hasta que esté muy firme. Sumar la vainilla y agregar poco a poco la leche condensada mientras se mezcla con una espátula. Verter en un recipiente hermético y llevar al congelador, al menos, 4 h. **Las cookies** Derretir la mantequilla en un cazo y ponerla en una ensaladera con el azúcar, el huevo, la yema y la vainilla y mezclar bien. Añadir la harina y la levadura y seguir mezclando hasta lograr una masa homogénea. Echar los chips de chocolate y mezclar. Engrasar cuatro minisartenes de 10 cm de diámetro, dividir la masa en cuatro y repartirla entre estas presionando. Hornear 20 min a 180º o hasta que comiencen a dorarse.

presentación

Retirar del horno. Colocar una bola de helado sobre cada una de las cookies y servir cuando aún estén templadas.

Truco ¡HOLA!
Si no se dispone de este tipo de sartenes, también pueden utilizarse moldes desechables de aluminio, desmoldarse las cookies y colocarse en cuencos de cerámica para que quede una bonita presentación.

N.º 150 6 | 1 h | Niños | Vegetariana

tarta de calabaza con galletas de jengibre

ingredientes

Para las galletas • 100 g de harina • 75 g de almendras molidas • 2 c.c. de levadura química • 75 g de mantequilla • 1 c.s. de ralladura de jengibre • 60 g de azúcar • 1 huevo. **Para la tarta** • 50 g de mantequilla sin sal • 30 g de azúcar blanca • 80 g de harina de trigo • 180 g de puré de calabaza • 80 g de azúcar morena • 3 huevos • 125 ml de nata de repostería • 1 c.c. de canela • 1 c.c. de jengibre • ½ c.c. de clavo • 10 o 12 grosellas para decorar • 2 c.c. de nueces picadas.

elaboración

Las galletas Poner en una ensaladera todos los ingredientes, mezclar con un tenedor y amasar hasta formar una masa homogénea. Hacer una bola y refrigerar envuelta en papel film media hora. Pasado este tiempo, estirar con un rodillo hasta conseguir un espesor de 1 cm. Sacar galletas con varios cortapastas en forma de hoja, disponer en un papel para horno y hornear 10 min a 200º o hasta que comiencen a dorarse. **La tarta** Integrar la mantequilla a temperatura ambiente y el azúcar y añadir la harina. Mezclar con las manos hasta que resulte una masa uniforme. Colocar sobre papel film y refrigerar 1 h. Mientras, mezclar todos los ingredientes restantes con una batidora eléctrica hasta que queden perfectamente integrados. Sacar la masa, estirar con un rodillo hasta conseguir un grosor de unos 2 cm. Extender en un molde apto para horno de unos 24 cm de diámetro, pinchar con un tenedor y hornear a 170º durante 20 min o hasta que comience a dorarse. Dejar reposar durante 5 min en el horno. Pasado este tiempo, verter el relleno dentro y hornear otros 35 min. Dejar enfriar.

presentación

Colocar tres gallegas en el centro de la tarta y las restantes alrededor de todo su perímetro. Alternar entre estas las grosellas, decorar con las nueces picadas, tal y como se observa en la foto, y servir.

N.º151 6 | 25 min | Niños | Vegetariana

coulant de chocolate con corazón tibio de caramelo salado

ingredientes

- 3 huevos
- 100 g de azúcar
- 60 g de harina
- 30 g de almendra molida
- 130 g de chocolate negro
- 125 g de mantequilla.

Para el caramelo salado

- 100 g de dulce de leche
- 50 g de nata de repostería
- ½ c.c. de sal
- 1 c.s. de azúcar glas para decorar.

elaboración

El caramelo salado Mezclar en un cazo a fuego suave el dulce de leche con la nata y la sal y remover hasta que esté todo perfectamente integrado. Repartir la mezcla en seis cavidades de una cubitera para hielo y congelar. Por otro lado, batir los huevos con el azúcar, añadir la harina tamizada, la almendra molida y mezclar bien. Derretir el chocolate con la mantequilla al baño maría, agregar a la mezcla anterior, remover y rellenar la mitad de seis moldes de aluminio. Desmoldar los cubitos de caramelo, incorporar un cubito por molde y cubrir con el resto de la mezcla. Hornear a 180º durante 15 min.

presentación

Desmoldar los coulants una vez fríos, colocar en platos individuales, espolvorear por encima un poco de azúcar glas y servir tibios.

Truco ¡HOLA!

Pueden hacerse coulants de sabores variados. Basta con sustituir el dulce de leche por chocolate blanco, chocolate negro o cualquier otro a nuestra elección y suprimir la sal.

N.º152 4 | 45 min | Niños | Vegetariana

tartaleta de praliné de avellanas

ingredientes

Para la base ● 75 g de azúcar ● 25 g de azúcar avainillada ● 160 g de mantequilla ● 300 g de harina ● 1 huevo ● 1 c.s. de miel. **Para el praliné** ● 200 g de mantequilla sin sal ● 200 g de azúcar glas ● 100 g de Nutella ● 10 ml de nata de repostería ● 100 g de avellanas sin pelar ● 2 c.s. de avellanas.

elaboración

La base Mezclar los dos tipos de azúcar con la mantequilla a temperatura ambiente, añadir el huevo, seguir mezclando y agregar la harina. Amasar hasta que esté todo integrado y estirar con un rodillo creando un grosor de ½ cm. Hacer seis rectángulos de 15 cm de largo y 5 de ancho y colocar en moldes rectangulares para tartaletas de dimensiones similares, de modo que suba la masa también por la pared. Hornear 10 min a 180º o hasta que comience a dorarse. Sacar del horno y dejar enfriar. Pincelarlas con una capa finísima de miel y reservar. **El praliné** Mezclar la mantequilla con el azúcar glas con una batidora hasta que esté del todo integrado. Incorporar la Nutella y la nata; hacer un polvo con las avellanas con una trituradora eléctrica y añadirlo también. Mezclarlo muy bien todo hasta conseguir una pasta brillante y homogénea. Ponerla en una manga pastelera con boquilla ancha y plana.

presentación

Disponer el praliné en forma de ondas sobre las tartaletas. Decorar con las avellanas y sus pieles y servir frías.

Truco ¡HOLA!

Agregar 1 c.s. de café soluble a la mezcla del praliné si no hay niños entre los comensales.

N.º153 | 4 | 45 min | Niños | Vegetariana

rosas orientales con miel y pistachos

ingredientes

- 300 ml de miel
- 20 ml de agua de azahar
- aceite de girasol para freír
- 1 c.s. de pistachos picados para decorar.

Para las rosas

- 50 g de almendra en polvo
- 300 g de harina
- ¼ c.c. de sal
- 1 c.c. de vinagre
- 30 g de mantequilla
- 1 c.c. de canela en polvo
- 40 g de aceite de girasol
- 1 sobre de levadura en polvo
- 25 ml de agua de azahar.

elaboración

Las rosas Poner la almendra en polvo en un cuenco grande, añadir el resto de los ingredientes, mezclar, primero con un tenedor y después con las manos, y amasar 5 min hasta que se convierta en una masa suave y elástica. Hacer una bola, envolver en papel film y dejar reposar en la nevera 30 min. Pasado este tiempo, sacarla y extenderla con un rodillo hasta lograr un grosor de 1,5 mm. Dividirla en tiras rectangulares de unos 4 x 20 cm y enrollarlas en forma de rosa. Freírlas en aceite abundante y muy caliente volteando continuamente hasta que estén doradas y ponerlas en papel absorbente. Una vez frías, trasladarlas a una fuente grande. Poner en un cazo la miel a fuego medio junto con los 25 ml de agua de azahar restante y retirar antes de que llegue a ebullición. Bañar las rosas con la miel, dejar que absorban el líquido 2 o 3 min, retirar con una espumadera y colocar en un plato grande.

presentación

Esparcir los pistachos picados y servirlas en una fuente vistosa.

Truco ¡HOLA!

También puede utilizarse agua de rosas en vez de agua de azahar y cambiar los frutos secos que se esparcen sobre las rosas para probar otras variaciones.

N.º154 4 | 1 h | Niños | Vegetariana

piruletas de dos chocolates con aroma cítrico y confeti dorado

ingredientes

● 1 lámina de hojaldre ● 50 g de chocolate negro ● 50 g de chocolate blanco ● la ralladura de ½ naranja ● la ralladura de ½ limón ● 1 gota de aceite esencial de bergamota ● 50 ml de sirope de arce.

Para decorar ● perlas blancas y doradas, confeti de azúcar dorado y palitos de madera.

elaboración

Estirar bien la lámina de hojaldre y pasarle el rodillo por encima para conseguir una masa más fina. Con dos cortapastas, uno en forma de corazón y otro circular de unos 8 cm de diámetro, sacar figuras pares. Poner la mitad en un papel de hornear y colocar los palitos. Partir el chocolate negro y repartirlo entre los que tienen forma de corazón. Añadir encima la ralladura de naranja y taparlos con los corazones restantes procurando que los bordes queden bien sellados. Mezclar la ralladura de limón con la esencia. Realizar el mismo procedimiento con los círculos poniendo en estos el chocolate blanco con la ralladura de limón. Hornear a 170º hasta que comiencen a dorarse. Sacar del horno y dejar enfriar.

presentación

Pincelar las piruletas con sirope de arce, colocar las perlas y el confeti y servir tibias o frías.

Truco ¡HOLA!

Estas piruletas admiten muchísimas variaciones y rellenos como frutos secos o especias. Sin embargo, hay que tener cuidado de no rellenarlas mucho porque pesarían demasiado y se caerían del palito.

N.º155 6 | 25 min | Niños | Vegetariana

pastel de manzana y avena

ingredientes

● 1 huevo grande ● 125 g de azúcar morena ● 100 g de compota de manzana sin azúcar ● 50 g de mantequilla ● 200 g de harina de trigo ● 120 g de copos de avena ● 1 c.c. de levadura química ● 1 c.c. de canela ● 1 manzana golden ● 1 c.c. de canela para decorar ● 2 c.c. de azúcar glas para decorar.

elaboración

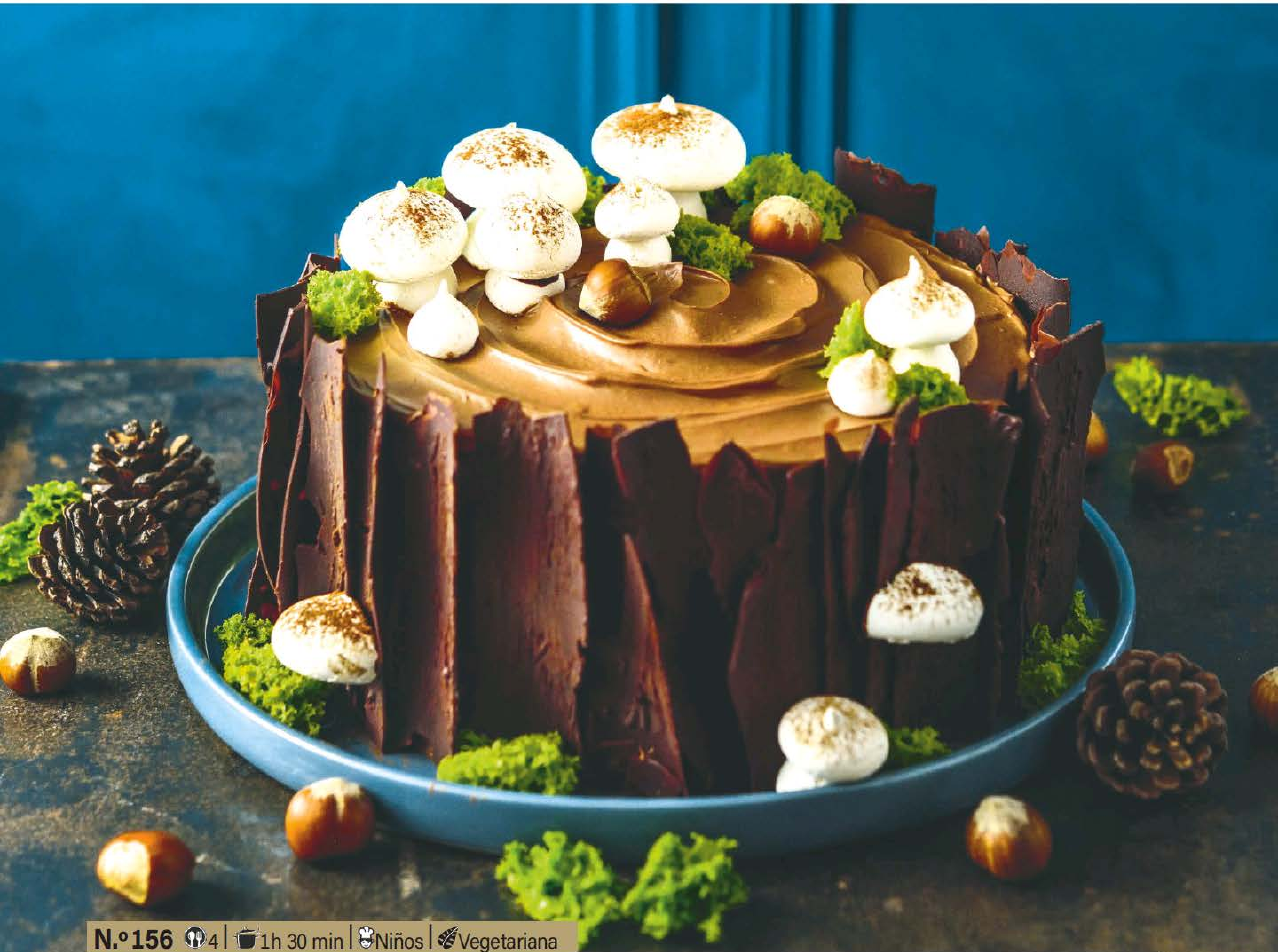
Batir el huevo con el azúcar hasta que doble su volumen. Agregar la mantequilla a temperatura ambiente y la compota y mezclar hasta que esté todo bien integrado. Sumar la harina tamizada y, finalmente, los copos de avena, la levadura y la canela y seguir mezclando hasta que no queden grumos. Verter la mezcla en un molde circular de unos 22 cm de diámetro previamente engrasado. Lavar la manzana, partirla por la mitad y quitarle el corazón. Partir con una mandolina en láminas muy finas y colocarlas sobre la mezcla superponiendo ligeramente unas sobre otras. Hornear a 180º durante 35 min o hasta que, al pincharlo con un tenedor, este salga completamente limpio.

presentación

Espolvorear canela y azúcar glas por encima, cortar en porciones individuales y servir frío o tibio, como se prefiera.

Truco ¡HOLA!

Servir a los adultos con 3 c.s. de una mezcla a partes iguales de ron y sirope de arce por encima.



N.º 156 | 4 | 1h 30 min | Niños | Vegetariana

tarta de chocolate con merengues-seta y 'musgo'

ingredientes

Para el bizcocho • 4 huevos • 180 g de azúcar • 225 g de mantequilla • 125 ml de leche • 1 yogur griego • 270 g de harina • 2 c.c. de levadura química • 3 c.s. de cacao en polvo puro. **Para la cobertura** • 300 g de chocolate blanco para fundir • 300 ml de nata de repostería. **Para el 'musgo' (bizcocho)** • 1 huevo grande • unas gotas de limón • 1 gota de colorante verde • 25 g de harina de trigo • 25 g de azúcar blanca • 1 c.s. de leche • ¼ c.c. de levadura • ¼ c.c. de bicarbonato. **Para decorar** • 12 merengues de distintos tamaños • 1 c.s. de canela • lascas de chocolate • 2 o 3 avellanas.

elaboración

El bizcocho verde o 'musgo' Separar la clara de la yema. Montar la clara con el limón. Batir la yema con el azúcar hasta que blanquee. Añadir el resto de los ingredientes, batir hasta que estén bien integrados y sumar la clara con cuidado para que no se baje la mezcla. Practicar pequeños cortes con unas tijeras en la base de un vaso de plástico y rellenar. Cocinar en el microondas a máxima potencia 50 s. Sacar, colocar bocabajo y dejar enfriar.

La cobertura Poner al baño maría el chocolate. Una vez fundido, retirar del fuego y agregar la nata, mezclar y refrigerar 3 h. Batir con varillas eléctricas hasta que se monte la crema. Reservar 2 c.s.

El bizcocho Batir en una ensaladera los huevos con el azúcar hasta que doblen su volumen. Añadir la mantequilla tibia, la leche y el yogur y seguir batiendo hasta que esté todo integrado. Incorporar la harina, la levadura y el cacao tamizados y mezclar hasta que no quede ningún grumo. Repartir la mezcla en dos moldes engrasados de 15 cm, hornear 40 min a 180º o hasta que, al pinchar el bizcocho con un palillo, este salga limpio. Dejar reposar. Una vez fríos, nivelar los bizcochos quitándoles la parte superior. Poner una capa de cobertura sobre uno de ellos y colocar el otro encima. Cubrir con una capa ligera de cobertura todo el perímetro y poner la restante en la parte superior.

presentación

Colocar las lascas alrededor de la tarta. Unir los merengues con la cobertura formando setas (véase la foto), echarles canela y disponer en la tarta. Partir el bizcocho verde en trozos. Añadir avellanas y servir.

N.º 157 | 4 | 20 min | Niños | Ligera | Vegetariana

ensalada de kale con nabo, alcaparras y croqueta de yogur

ingredientes

- 400 g de kale
- 1 granada
- 2 nabos
- 50 g de avellanas tostadas
- 4 c.s. de alcaparras en vinagre
- 4 c.s. de aceite de oliva
- sal y pimienta.

Para la croqueta de yogur

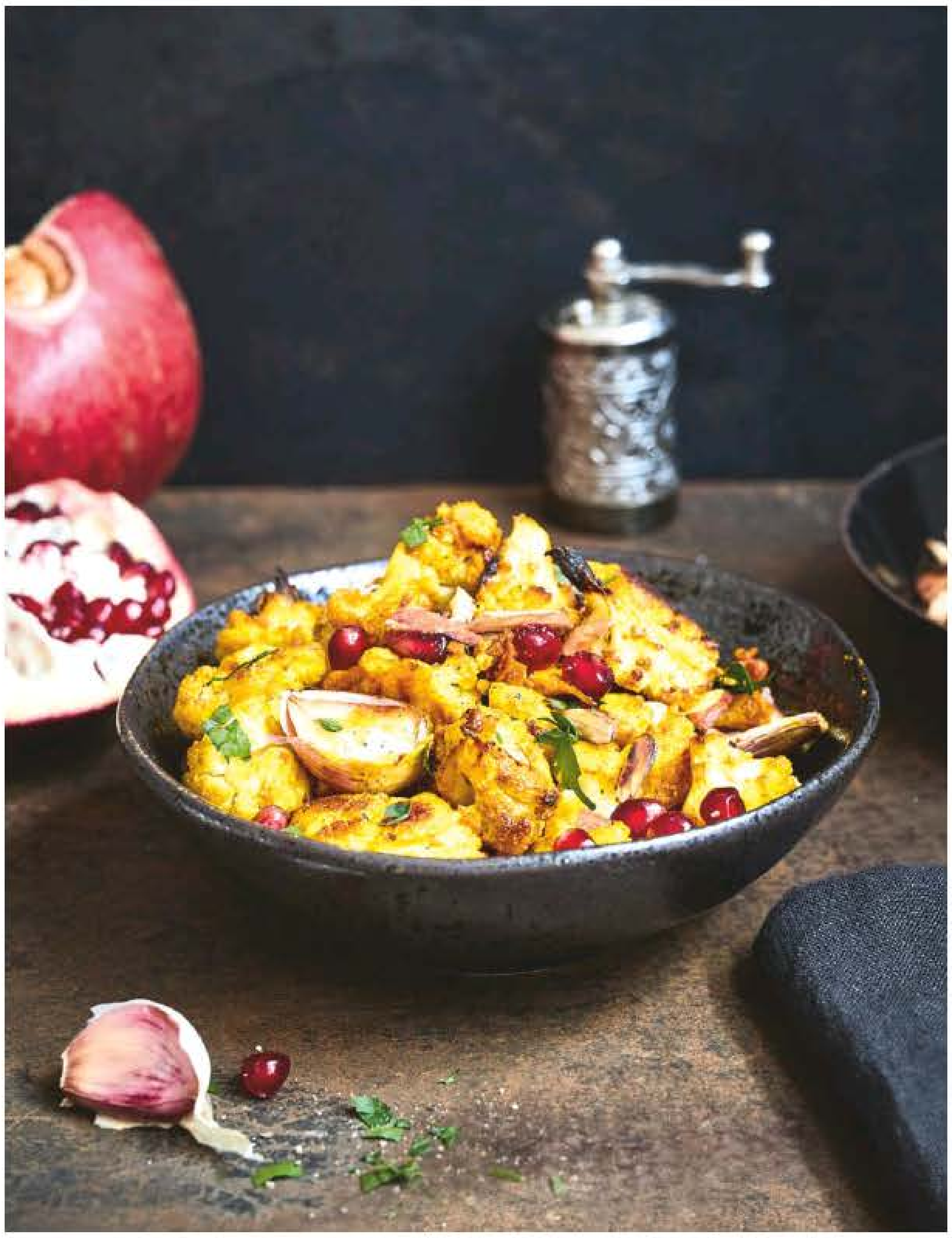
- 250 ml de yogur griego
- 2 c.s. de nata
- 1 nabo
- 1 pimiento amarillo
- 80 g de almendras molidas
- 1 c.c. de perejil
- 2 c.s. de aceite de oliva
- sal
- pimienta.

elaboración

Pelar los nabos, lavarlos y cortarlos en láminas con una mandolina. Cocer las láminas 4 min al vapor. Retirar el nervio central a las hojas de kale, lavarlas, secarlas y trocearlas. Extraer los granos de la granada retirando las pieles blancas. Picar las avellanas en grano grueso. Escurrir las alcaparras. **La croqueta de yogur** Retirar el tallo y las semillas al pimiento y cortarlo en daditos. Pelar el nabo y cortarlo en dados del mismo tamaño. Echar en un cuenco el yogur, la nata, el nabo, el pimiento, las almendras, el perejil picado, el aceite, sal y pimienta y mezclar todo.

presentación

Disponer el kale troceado en los platos. Colocar encima las láminas de nabo y la croqueta de yogur, acompañar con las alcaparras y los granos de granada, salpimentar y rociar con el aceite de oliva.



N.º 158 4 | 50 min | Niños | Ligera | Vegetariana

coliflor asada con ajos, almendras y granada

ingredientes

- 800 g de coliflor
- 5 ajos
- 100 g de almendras tostadas
- 1 granada
- 1 c.s. de pimentón
- 1 c.s. de perejil picado
- 4 c.s. de aceite de oliva
- sal y pimienta.

elaboración

Precalentar el horno a 180º. Cortar los ajos por la mitad. Laminar las almendras. Separar los granos de granada retirando las pieles blancas. Trocear la coliflor en ramitos, lavarlos, secarlos y ponerlos en una fuente con las almendras y los ajos con su piel. Echar sal y pimienta, espolvorear el pimentón, rociar con el aceite, mezclar y meter 40 min en el horno a 180º.

presentación

Retirar del horno la fuente, añadir los granos de granada, esparcir el perejil y repartir en los platos.

Truco ¡HOLA!
Espolvorear 2 c.s. de zaatar a la salida del horno y mezclar todo bien.

N.º 159 6 | 1 h | Niños

sopa de calabaza ahumada con chorizo de León

ingredientes

- 800 g de calabaza
- 1 chalota
- 250 g de chorizo de León
- 250 ml de leche de almendras
- 1 c.c. de pimentón ahumado
- 1 c.c. de jengibre molido
- 4 c.s. de aceite de oliva
- sal y pimienta
- unas hojitas de tomillo para decorar.

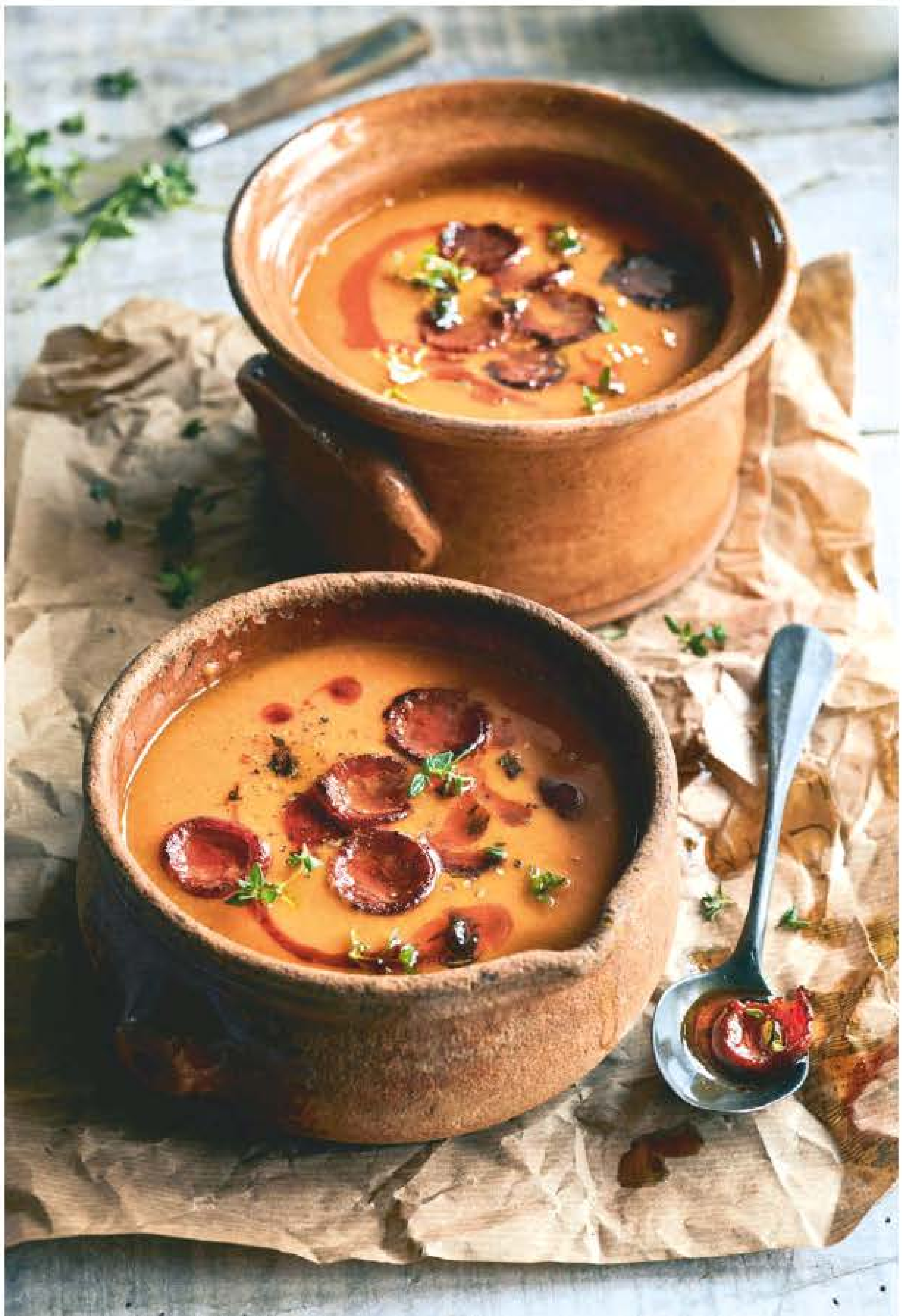
elaboración

Precalentar el horno a 180º. Pelar la calabaza, retirar las semillas y trocearla. Pelar y trocear la chalota. Colocar una hoja de papel de aluminio sobre la bandeja de horno y disponer encima la calabaza y la chalota troceadas. Añadir el pimentón, el jengibre y una pizca de sal y de pimienta, rociar con 2 c.s. de aceite, cubrir con otra hoja de papel de aluminio, doblar los bordes para sellar el interior y hornear 40 min a 180º. Retirar del horno, verter en el vaso de la batidora con la leche de almendras, triturar y mantener al calor en una cazuela. Cortar el chorizo en rodajas de 5 mm y freírlas en una sartén con el resto del aceite.

presentación

Repartir en cuencos la sopa de calabaza, acompañar con el chorizo y unas gotas del aceite de la sartén y decorar con unas hojitas de tomillo.

Truco ¡HOLA!
Tostar las semillas de la calabaza y añadirlas a la sopa con el chorizo.



N.º 160 4 | 40 min | Niños

setas shiitake rellenas de espaguetis con tomate y aceitunas negras

ingredientes

- 500 g de setas shiitake
- 300 g de espaguetis
- 150 g de chorizo ibérico de Monesterio
- 1 cebolla
- 80 g de aceitunas negras deshuesadas
- 400 ml de tomate triturado en conserva
- 50 g de queso manchego semicurado rallado
- 4 c.s. de aceite de oliva
- sal y pimienta
- unas hojas de ensalada para acompañar.

elaboración

Limpiar las setas y retirar los pies. Cortar el chorizo en rodajas finas y luego por la mitad. Cortar en aros las aceitunas. Pelar y picar la cebolla y pocharla 3 min en una cazuela con 2 c.s. de aceite. Añadir el chorizo troceado y el tomate, salpimentar y cocinar 20 min a fuego medio. Cocinar los sombreros de las setas en una sartén con el resto del aceite hasta que se doren. Cocer los espaguetis 2 min menos del tiempo indicado por el fabricante. Encender el grill del horno a máxima temperatura. Escurrir los espaguetis, echarlos en la cazuela del tomate con los aros de aceituna y rellenar las setas con la mezcla. Repartir por encima el queso rallado y gratinar en el horno 2 min.

presentación

Disponer las setas rellenas en los platos y acompañar con unas hojas de ensalada.

Truco ¡HOLA!

Cambiar el queso rallado por una rodaja de mozarela y gratinar de igual manera.

N.º 161 6 | 50 min | Niños | Vegetariana

hamburguesas veganas de boniato

ingredientes

- 2 boniatos
- 2 pepinos
- 1 cebolla
- 6 hojas de lechuga iceberg
- 100 g de mijo
- 400 g de tofu sedoso
- 100 g de copos de avena
- 1 c.c. de levadura en polvo
- 1 c.s. de perejil picado
- 1 c.s. de semillas de sésamo
- 1 c.c. de curry en polvo
- 2 c.c. de mostaza diáfana
- 2 c.s. de salsa de soja
- 2 c.s. de zumo de limón
- 50 ml de salsa agridulce vegana
- 250 ml de caldo de verduras
- 6 c.s. de aceite de oliva
- sal y pimienta.

elaboración

Pelar y picar la cebolla y pocharla 4 min en una sartén con 2 c.s. de aceite. Lavar el mijo en un colador al chorro de agua caliente, escurrirlo, añadirlo a la sartén y rehogar 1 min. Bañar con el caldo y cocer 15 min a fuego bajo. Trocear el tofu, ponerlo sobre un colador y presionar para eliminar el exceso de agua. Echarlo en el vaso de un robot con el contenido de la sartén, la avena, la levadura en polvo, la soja, el sésamo, la mostaza, el zumo de limón, el curry y el perejil y triturar hasta lograr una masa compacta, añadiendo agua si es necesario. Dejar reposar 10 min y formar las hamburguesas. Pelar los boniatos y cocerlos 30 min. Escurrirlos y cortarlos en rodajas de 1,5 cm de grosor. Lavar los pepinos y cortarlos en rodajas finas. Lavar y secar la lechuga. Hacer a la plancha en una sartén con el aceite restante las rodajas de boniato y las hamburguesas por sus dos caras.

Repartir la lechuga sobre seis rodajas de boniato, poner encima las hamburguesas y el pepino y cubrir con las demás rodajas de boniato. Salpimentar y servir con la salsa agridulce vegana.

N.º 162 | 4 | 50 min | Niños | Ligera | Vegetariana

crema especiada de zanahoria

ingredientes

- 500 g de zanahorias
- 200 g de calabaza
- 1 cebolla morada
- 1 c.c. de jengibre molido
- 1 c.s. de cominos molidos
- ½ c.c. de nuez moscada rallada
- 2 c.s. de salsa de soja baja en sodio
- 2 c.s. de aceite de oliva virgen extra
- sal y pimienta
- unas ramitas de tomillo para decorar.

elaboración

Precalentar el horno a 190º. Pelar las zanahorias, retirar las puntas y trocearlas. Desechar la piel y las semillas de la calabaza y trocearla. Pelar la cebolla y cortarla en cuartos. Poner las verduras en una fuente refractaria, salpimentar, rociar con el aceite y hornear 40 min a 190º. Retirar del horno y triturar en el vaso de un robot de cocina con 400 ml de agua hasta obtener una crema lisa. Añadir las especias, probar de sal y triturar de nuevo.

presentación

Servir la crema en cuencos, rociar con unas gotas de soja y decorar con el tomillo.

Truco ¡HOLA!

Acompañar con unos dados de queso fresco de cabra de 1,5 cm de lado dorados a la plancha.

N.º163 4 | 30 min | Niños | Vegetariana

tartaletas de cuscús crujiente con mousse de garbanzos

ingredientes

- 150 g de cuscús
- 150 g de garbanzos cocidos
- 2 claras de huevo
- 1 cebolla morada
- 40 g de queso parmesano rallado
- 1 c.s. de hojitas de romero
- 4 c.s. de aceite de oliva
- sal y pimienta
- unas ramitas de romero para decorar.

elaboración

Precalentar el horno a 190º. Remojar el cuscús en 125 ml de agua fría y una pizca de sal. Batir las claras a punto de nieve y añadirlas con cuidado al cuscús con el queso y un poco de pimienta negra. Cubrir seis moldes de tartaleta con papel de hornear y repartir el cuscús en el fondo y las paredes presionando con el dorso de una cuchara. Ponerlas en una fuente refractaria y meter en el horno 15 min a 190º. Triturar los garbanzos con una ramita de romero, el aceite y una pizca de sal y rellenar las tartaletas de cuscús horneadas con el puré de garbanzos preparado. Pelar y picar la cebolla.

presentación

Disponer en los platos las tartaletas decoradas con la cebolla picada y unas ramitas de romero y espolvorear pimienta recién molida.

Truco ¡HOLA!
Mezclar unos granos de granada con el puré de garbanzos para acentuar el toque crujiente de las tartaletas.

N.º164 4 uds. | 20 min | Niños | Ligera

tortilla sarda

ingredientes

- 12 huevos
- 200 g de jamón cocido
- 100 g de queso pecorino sardo rallado
- 2 cebolletas
- 4 c.s. de aceite de oliva virgen extra
- sal y pimienta.

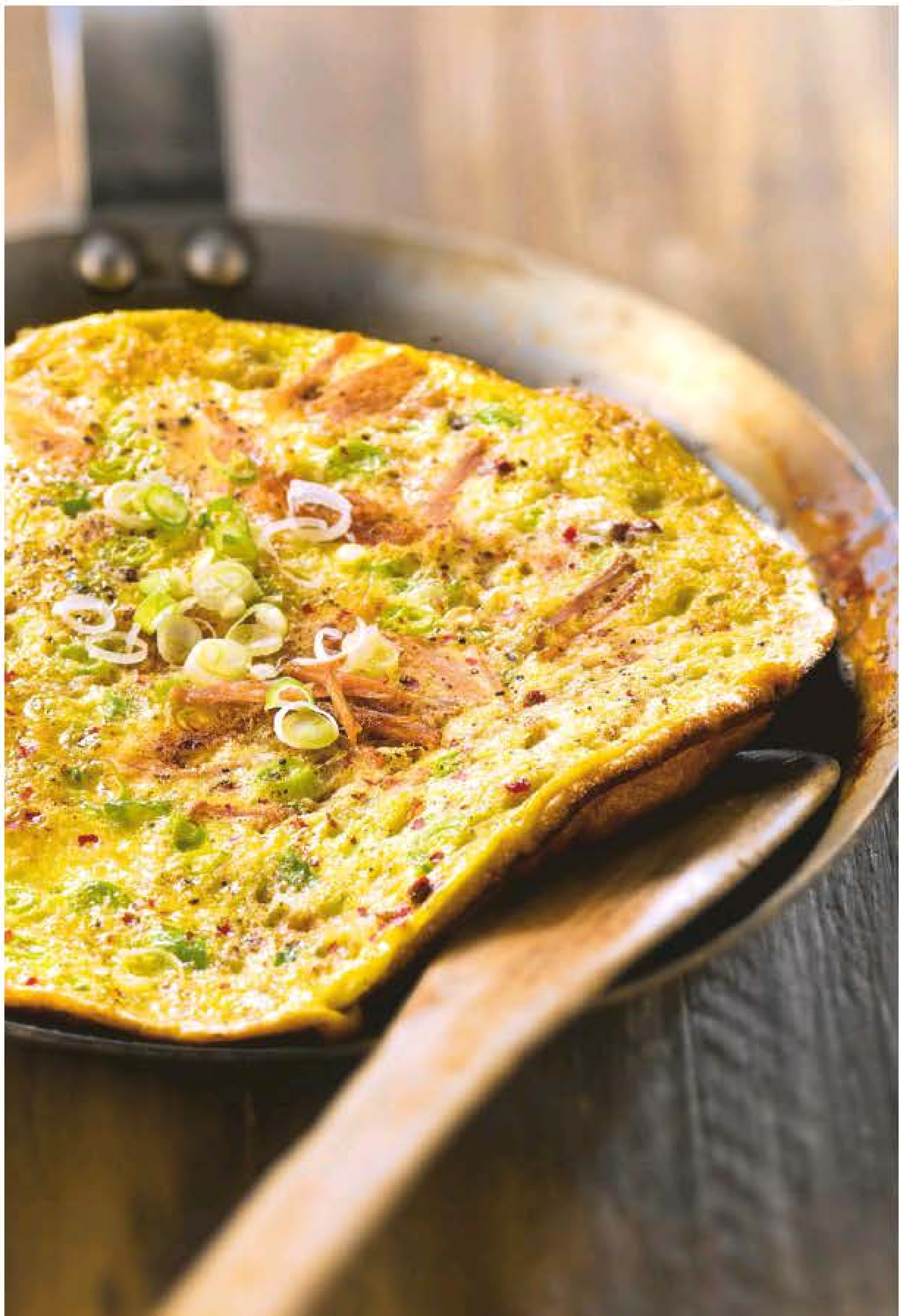
elaboración

Batir tres huevos en un cuenco con 50 g de jamón cocido, 25 g de queso rallado y una pizca de sal y de pimienta y cuajar una tortilla por sus dos caras en una sartén con 1 c.s. de aceite. Repetir la operación con el resto de los ingredientes hasta obtener cuatro tortillas. Cortar las cebolletas en aritos.

presentación

Repartir las tortillas y decorarlas esparciendo sobre ellas unos aritos de cebolleta.

Truco ¡HOLA!
Si no es posible encontrar queso pecorino sardo, se puede sustituir por cualquier otro queso de oveja curado.



N.º 165 | 4 | 30 min | Niños | Vegetariana

garbanzos y coliflor al curry con cilantro y leche de coco

ingredientes

- 400 g de garbanzos cocidos en conserva
- 500 g de coliflor
- 1 cebolla morada
- 3 ajos
- 1 tomate mediano
- 1 c.s. de curry de Madrás en polvo
- 1 c.c. de cominos molidos
- 400 ml de caldo de verduras
- 200 ml de leche de coco
- 3 c.s. de aceite de oliva
- sal y pimienta
- cilantro.

elaboración

Trocear la coliflor en ramitos, lavarlos y reservarlos. Pelar la cebolla, cortar la mitad en juliana, reservarla para la decoración y picar la otra mitad. Pelar y picar los ajos. Escaldar el tomate, pelarlo, retirar las semillas y picarlo. Calentar el aceite en una cazuela y rehogar 3 min el ajo y la cebolla. Añadir el tomate, los cominos y el curry, salpimentar y cocinar 1 min a fuego medio. Echar la coliflor y los garbanzos escurridos, bañar con el caldo, llevar a ebullición y cocer 15 min a fuego bajo. Agregar la leche de coco, mezclar, retirar del fuego y reservar al calor.

presentación

Servir en cuencos los garbanzos con la coliflor con un poco de su caldo y acompañarlos con la juliana de cebolla morada y unas ramitas de cilantro.

Truco ¡HOLA!

Añadir a la cazuela junto con los garbanzos un puñado de arroz basmati.

N.º166 4 | 50 min | Niños | Vegetariana

sopa de cebolla con boletus

ingredientes

● 600 g de cebollas ● 40 g de boletus secos ● 2 hojas de laurel ● 4 rebanadas de pan rústico ● 150 g de queso de Mahón semicurado ● 2 c.s. de hojitas de tomillo ● 750 g de caldo de verduras ● 20 g de mantequilla ● 2 c.s. de aceite de oliva ● sal y pimienta.

elaboración

Pelar las cebollas y cortarlas en juliana. Derretir la mantequilla con el aceite en una cazuela. Añadir la juliana de cebolla y el laurel, sazonar con sal y pochar 25 min sin que coja color. Bañar con el caldo, llevar a ebullición y cocinar 10 min a fuego bajo. Incorporar los boletus secos y continuar la cocción 5 min más. Precalentar el horno a 200º. Cortar en rebanadas el pan, repartir el queso sobre cada rebanada de pan y gratinarlas en el horno a 190º.

presentación

Repartir en cuencos individuales, acompañar con las tostadas de pan con queso, decorar con unas hojitas de tomillo y espolvorear pimienta recién molida.

Truco ¡HOLA!
Disponer la sopa en cuencos, poner en cada uno las rebanadas de pan con el queso y gratinar el conjunto.

N.º167 4 | 40 min | Niños

lentejas estofadas con rollitos de lomo de cerdo albardados

ingredientes

● 400 ml de lentejas cocidas en conserva ● 8 filetes finos de lomo de cerdo ● 250 g de higaditos de pollo ● 8 lonchas de beicon ● 1 pimiento verde ● ½ pimiento rojo ● 1 cebolla morada ● 2 chalotas ● 2 hojas de laurel ● 8 hojas de salvia ● 1 c.s. de perejil picado ● 10 c.s. de aceite de oliva ● sal y pimienta.

elaboración

Retirar el tallo y las semillas a los pimientos y cortarlos en daditos. Pelar y picar la cebolla. Calentar 2 c.s. de aceite en una cazuela y rehogar la cebolla picada y el pimiento 5 min. Añadir las lentejas escurridas, el laurel y 100 ml de agua, salpimentar, llevar a ebullición y mantener a fuego bajo. Pelar y picar las chalotas. Dorar los higaditos 5 min en una sartén con 2 c.s. de aceite. Retirarlos, picarlos y reservarlos en una ensaladera. En la misma sartén rehogar las chalotas 3 min. Agregar el perejil, incorporar a la ensaladera y mezclar. Extender las lonchas de beicon sobre la encimera y colocar un filete de lomo sobre cada una. Salpimentar, disponer encima 1 c.s. de la mezcla de la ensaladera y formar rollitos encerrando el relleno. Colocar en cada uno una hoja de salvia, atar con hilo de cocina y salpimentar. Dorar a fuego vivo los rollitos por todos sus lados en una sartén con el aceite restante. Echar las lentejas en los platos y servir con los rollitos.

Truco ¡HOLA!
Para una receta menos calórica, cambiar el cerdo por pollo o pavo y suprimir el beicon.

N.º 168 6 | 1 h | Niños | Vegetariana

arroz tahdig (socarrat persa)

ingredientes

- 500 g de arroz basmati
- 1 huevo
- 250 ml de yogur griego
- 0,5 g de azafrán en hebras
- 1 c.c. de cúrcuma molida
- 40 g de mantequilla
- 2 c.s. de aceite de oliva
- sal
- hojas tiernas de ensalada para acompañar.

elaboración

Cocer el arroz en una cazuela con 1 l de agua hasta que esté al dente, unos 12 min. Tostar el azafrán en una sartén antiadherente. Machacarlo en el mortero, añadir 2 c.s. de agua caliente y mezclar. Mezclar en una ensaladera el yogur, el huevo, la cúrcuma y el azafrán con su agua. Añadir el arroz escurrido y una pizca de sal y mezclar todo bien. Poner al fuego una sartén antiadherente de bordes altos con la mantequilla y el aceite. Agregar la mezcla de la ensaladera, alisar la superficie presionando ligeramente, cubrir con una tapa envuelta dentro de un paño y cocinar 45 min a fuego bajo.

presentación

Desmoldar el arroz, servir en los platos y acompañar con unas hojas de ensalada.

Truco ¡HOLA!
Lavar el arroz en un colador al chorro de agua fría para eliminar el exceso de almidón.

N.º169 | 4 | 1 h | Niños | Vegetariana

boniatos rellenos de baked beans con guacamole

ingredientes

- 4 boniatos
- 1 lata de 400 ml de baked beans
- 2 c.s. de chile en escamas
- sal y pimienta
- unas hojas de cilantro para decorar.

Para el guacamole

- 1 aguacate
- 1 cebolla
- 1 ajo
- 2 c.s. de cilantro picado
- el zumo de ½ limón
- sal.

elaboración

El guacamole Pelar y picar la cebolla y el ajo. Retirar el hueso y la piel al aguacate y poner su carne en un cuenco con el ajo, la cebolla y el cilantro picados, el zumo de limón y una pizca de sal y machacar con un tenedor hasta obtener un compuesto uniforme. Precalentar el horno a 180º. Lavar los boniatos con su piel, pincharlos varias veces con un tenedor y asarlos en el horno 40 min a 180º. Hacer un corte longitudinal a los boniatos, extraer unas cucharadas del interior, mezclar con las alubias en una ensaladera, salpimentar y rellenar los boniatos con la mezcla.

presentación

Disponer los boniatos rellenos en los platos decorados con unas cucharadas de guacamole y unas hojas de cilantro y acompañar con el resto del guacamole. Esparcir las escamas de chile sobre el conjunto.

Truco ¡HOLA!
Sustituir las alubias por una mezcla de quinua roja con anacardos tostados picados.

N.º170 | 4 | 30 min | Niños | Vegetariana

judías blancas guisadas con col, zanahoria y tomillo limonero

ingredientes

- 400 ml de alubias blancas cocidas en conserva
- 2 zanahorias
- 150 g de col blanca
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 c.s. de tomillo limonero picado
- 400 ml de caldo de verduras
- 2 c.s. de aceite de oliva
- sal
- unas ramitas de tomillo limonero para decorar.

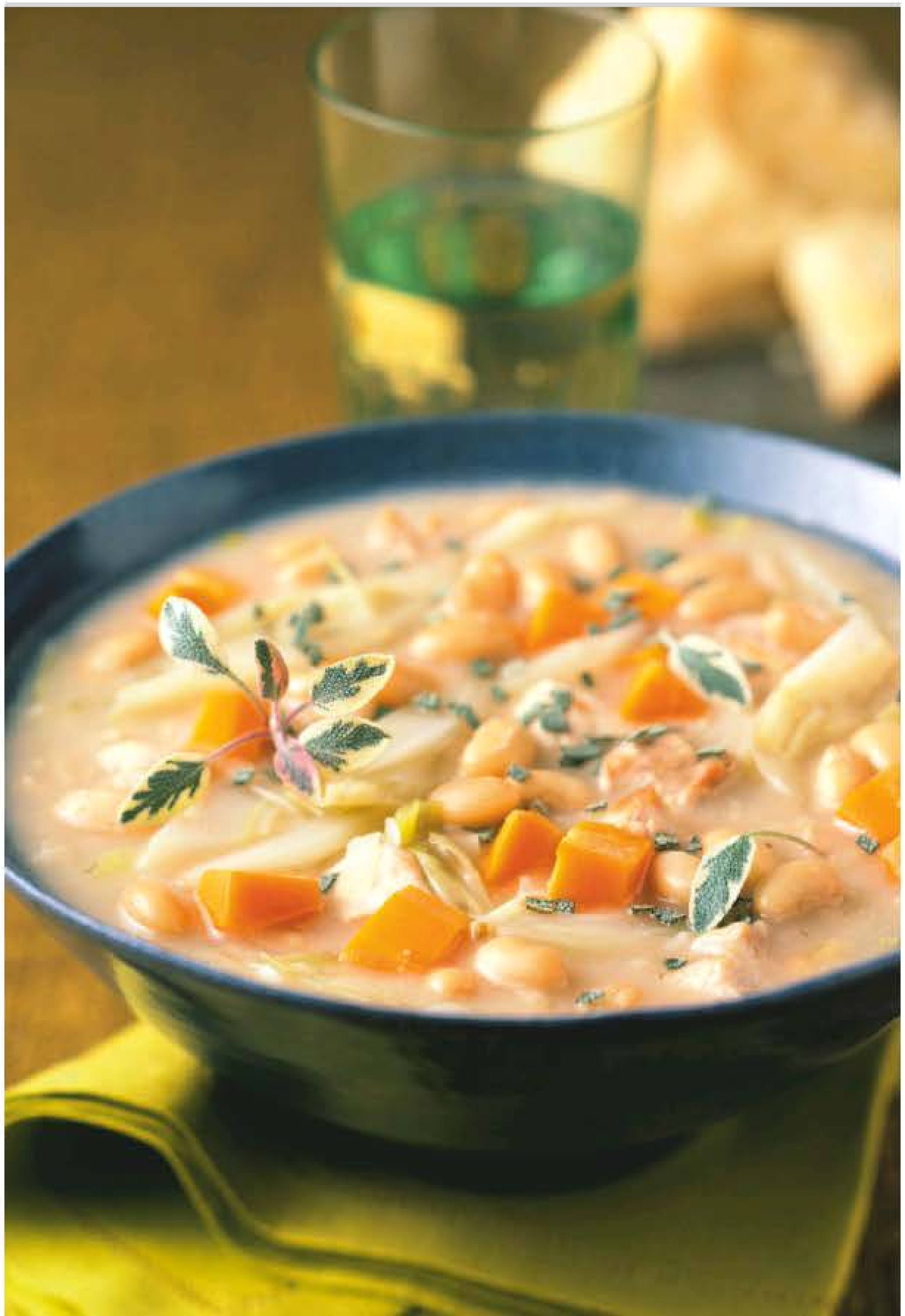
elaboración

Pelar las zanahorias y cortarlas en dados pequeños. Cortar en juliana las hojas de col. Pelar y picar la cebolla. Pelar los ajos y cortarlos en láminas. Lavar las alubias en un colador grande al chorro de agua fría. Calentar el aceite en una cazuela y rehogar 5 min los ajos y la cebolla. Añadir los daditos de zanahoria y sofreír 3 min. Incorporar la juliana de col y las alubias escurridas, bañar con el caldo, sazonar con sal, llevar a ebullición y cocer 10 min a fuego bajo.

presentación

Repartir las alubias con las verduras en cuencos, añadir el tomillo picado y decorar con unas hojitas de tomillo.

Truco ¡HOLA!
Para enriquecer el plato, añadir al final unas avellanas tostadas.



N.º171 4 | 1 h 20 min | Niños

sopa de buey con rollitos de panqueque

ingredientes

- 600 g de huesos de buey
- 1 filete de 150 g de cadera de buey
- 1 zanahoria
- 4 ajos
- 2 nabos
- 2 cebollas
- unas ramitas de perejil
- 2 hojas de laurel
- sal
- 1 c.s. de cinco pimientas
- unas hojas de perejil. **Para los rollitos de panqueque**
- 60 g de harina
- 1 huevo
- 90 ml de leche
- 2 c.s. de mantequilla
- sal.

elaboración

Precalentar el horno a 190º. Pelar los ajos y las cebollas y cortar estas en cuartos. Poner los ajos y una de las cebollas en una fuente de horno con los huesos, sazonar con sal, añadir 50 ml de agua y asar 50 min a 190º. Pelar la zanahoria y el nabo y cortarlos en rodajas de 1 cm. Retirar la fuente del horno y colocar su contenido en una cazuela con la cebolla restante, las rodajas de zanahoria y nabo, el perejil, el laurel y los granos de pimienta, cubrir de agua y llevar a ebullición. Tapar y cocer 45 min a fuego bajo. Cortar en tiras el filete, añadirlo a la cazuela y cocer 15 min más.

Los rollitos de panqueque Batir el huevo con la harina y sal. Echar la leche y 50 ml de agua en hilo fino sin dejar de batir, incorporar la mitad de la mantequilla derretida y mezclar. Calentar la mantequilla restante en una sartén antiadherente, verter un cucharón de masa, mover la sartén hasta cubrir todo el fondo y cocinar a fuego medio. Cuando se formen burbujas, dar la vuelta y cocinar por el otro lado hasta dorar. Dejar enfriar un poco, enrollar y cortar en tiras de 5 mm. Repartir los rollitos en cuencos individuales, verter el caldo con las tiras de carne y acompañar con unas rodajas de nabo y zanahoria y unas hojas de perejil.

Truco ¡HOLA!
No mojar los panqueques con el caldo hasta el último momento antes de servir para evitar que se reblandezcan en exceso.

N.º172 6 | 1 h 30 min

estofado de ciervo con cerveza negra

ingredientes

- 800 g de pecho de ciervo en dados de 3 cm
- 1 cebolla
- 12 cebollitas francesas
- 2 ajos
- 250 g de setas de cardo
- 400 g de patatas de siembra
- 12 pimientos de Guernica
- 2 guindillas rojas frescas
- 1 botella de 33 cl de cerveza negra
- 400 ml de caldo de carne
- 1 c.s. de pimentón al gusto
- 1 c.s. de hojitas de romero
- 2 c.s. de harina
- 10 c.s. de aceite de oliva
- sal
- pimienta negra
- 1 c.s. de 5 pimientas.

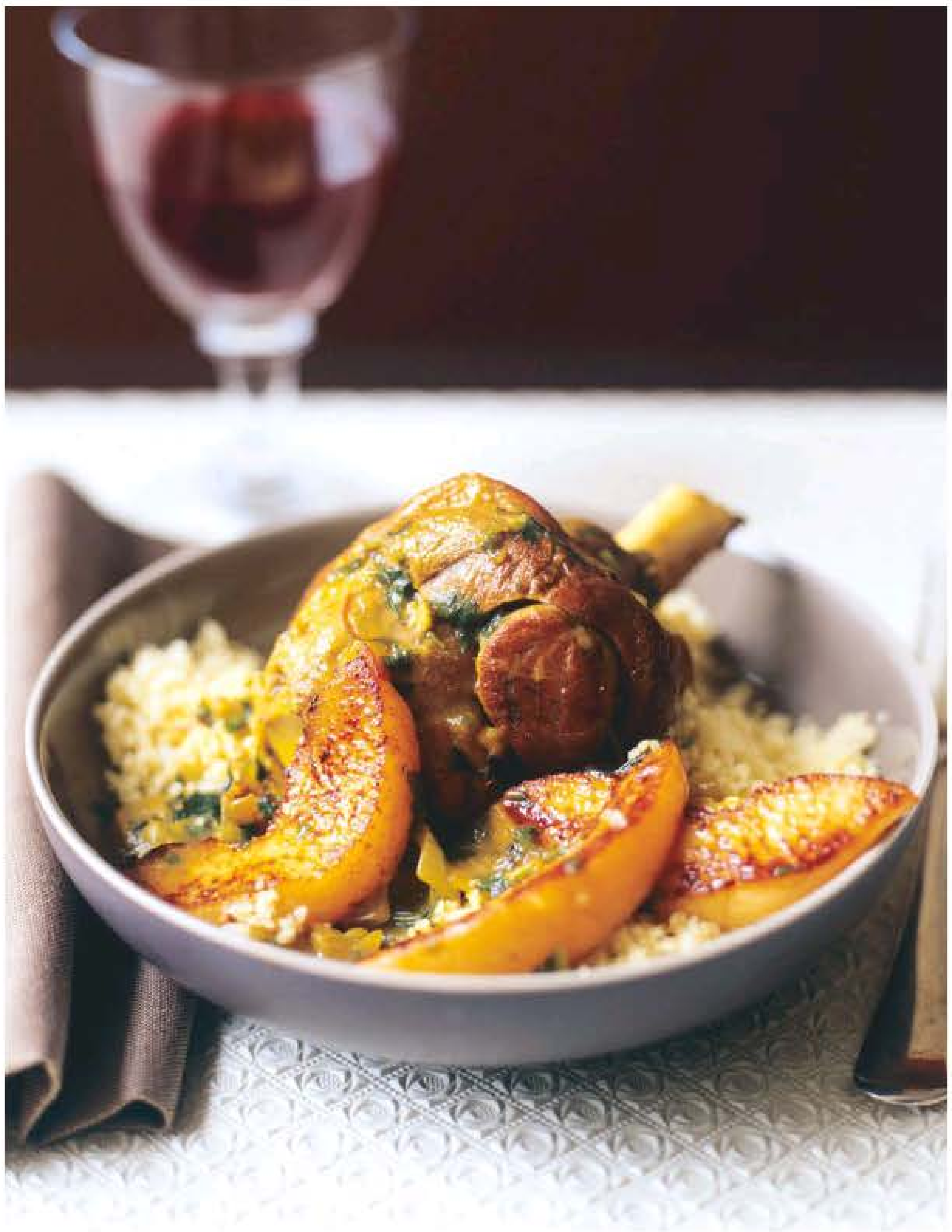
elaboración

Sazonar la carne con sal y pimienta, espolvorearla con 1 c.s. de harina y dorarla en una cazuela con 4 c.s. de aceite por todos sus lados. Retirar y reservar. Pelar las cebollitas. Machacar en el mortero las 5 pimientas. Limpiar las setas y trocearlas. Pelar y picar los ajos y la cebolla y rehogarlos 4 min en la misma cazuela con 2 c.s. de aceite. Añadir el resto de harina y el pimentón, mezclar y cocinar 2 min. Agregar la cerveza e incorporar los dados de carne reservados, las 5 pimientas y las cebollitas. Verter el caldo, llevar a ebullición y cocer 30 min a fuego bajo con la cazuela tapada. Echar las setas troceadas y el romero, mezclar y cocer 30 min más sin tapar. Pelar las patatitas y cocerlas 10 min en agua con sal. Escurrirlas, dorarlas en una sartén con el aceite restante y mantenerlas al calor. Lavar las guindillas y los pimientos y pocharlos 2 o 3 min.

presentación

Repartir todos los ingredientes del guiso en los platos y acompañar con las patatitas y los pimientos.

Truco ¡HOLA!
Añadir las patatas a la cazuela en lugar de dorarlas para que terminen de hacerse con la carne.



N.º173 4 | 2 h 20 min | Niños

pierna de cordero asado con membrillo y cuscús

ingredientes

- 4 piernas de cordero lechal
- 200 g de cuscús precocido
- 1 cebolla
- 2 membrillos
- 3 dientes de ajo
- 2 c.s. de tomate concentrado
- 1 c.s. de miel
- 2 c.s. de menta picada
- la ralladura y el zumo de ½ limón
- 250 ml de caldo de carne
- 40 g de mantequilla
- 4 c.s. de aceite de oliva virgen extra
- sal y pimienta.

elaboración

Pedir en la carnicería que corten la punta del hueso de las piernas. Sazonarlas con sal y pimienta. Calentar el aceite en una cazuela grande apta para el horno y dorar las piernas por todos sus lados. Precalentar el horno a 160º. Pelar los membrillos y cortarlos en gajos. Pelar la cebolla, picarla y pocharla en una sartén con la mantequilla, los ajos sin pelar y los gajos de membrillo. Añadir la ralladura y el zumo de limón, el tomate concentrado, la miel, la menta y el caldo, mezclar y verter en la cazuela del cordero. Tapar y meter en el horno 1 h y 30 min a 160º. Retirar la tapa y cocinar a fuego lento 30 min más. Cocinar el cuscús siguiendo las instrucciones del fabricante.

presentación

Servir el cuscús en los platos y disponer encima el cordero y los gajos de membrillo.

Truco ¡HOLA!
Reducir los jugos del cordero 15 min a fuego fuerte y rociar el conjunto una vez servidos los platos.

N.º174 4 | 1 h | Niños

pollo con alcachofas

ingredientes

- 4 cuartos traseros de pollo con piel
- 10 alcachofas en conserva
- 2 limones
- 2 dientes de ajo
- 1 c.s. de miel
- 1 c.c. de mostaza diáfana
- 1 c.s. de hojitas de tomillo
- 1 c.c. de pimentón dulce
- 60 ml de zumo de limón
- 1 c.s. de mantequilla derretida
- 2 c.s. de aceite de oliva
- sal y pimienta
- 2 c.s. de perejil en juliana para decorar.

elaboración

Precalentar el horno a 180º. Poner en un cuenco el zumo de limón, la miel, la mostaza, la mantequilla, el aceite, las hojitas de tomillo, el pimentón y una pizca de sal y de pimienta, mezclar y pincelar los cuartos de pollo. Lavar los limones y cortarlos en rodajas. Pelar los ajos y cortarlos en láminas. Colocar los cuartos de pollo en una fuente refractaria con las rodajas de limón y los ajos y rociar con el resto de la marinada. Hornear 40 min a 180º. Escurrir las alcachofas, cortarlas por la mitad, disponerlas alrededor del pollo con las aceitunas y dejarlo en el horno 10 min más.

presentación

Retirar del horno, repartir por encima la juliana de perejil y servir en los platos.

Truco ¡HOLA!
Unas patatas chips de bolsa son el acompañamiento perfecto para estos cuartos de pollo asado.

N.º175 4 | 40 min | Niños

albóndigas de cerdo ibérico con manzanas golden

ingredientes

- la carne picada de 2 solomillos de cerdo ibérico
- 2 manzanas golden
- 1 huevo
- 2 cebollas
- 1 ajo
- 1 rebanada de pan de molde sin corteza
- 100 ml de leche
- 1 c.s. de perejil picado
- 40 g de harina
- 150 ml de nata
- 200 ml de aceite de oliva
- sal y pimienta
- unas hojas de perejil para decorar.

elaboración

Sumergir la rebanada de pan en la leche. Pelar y picar el ajo y ponerlo en una ensaladera con el huevo, el perejil picado, la carne, la rebanada de pan, sal y pimienta y mezclar todo bien. Con las manos enharinadas formar bolas, freírlas en una sartén con el aceite caliente y escurrirlas. Colar el aceite. Lavar las manzanas, descorazonarlas, cortarlas en gajos finos y dorarlas 5 min en la misma sartén. Pelar y picar las cebollas y rehogarlas 5 min en una sartén con 2 c.s. del aceite colado de freír las albóndigas. Añadir la nata, salpimentar, cocinar 3 min y triturar en un robot de cocina. Precalentar el horno a 190º. Echar la salsa preparada en una fuente refractaria con las albóndigas y las manzanas y hornear 3 min a 190º.

presentación

Repartir en los platos las albóndigas con las manzanas, acompañar con la salsa y decorar con unas hojas de perejil.

Truco ¡HOLA!
Para un plato más saludable, sustituir el cerdo por pollo y la nata por yogur.

N.º176 6 | 1 h | Niños

kulebiak de salmón, huevo y arroz largo

ingredientes

- 400 g de filetes de salmón, sin piel ni espinas
- 200 g de champiñones en conserva
- 4 huevos y 1 yema
- 200 g de arroz de grano largo
- 2 c.s. de cebollino picado
- sal y pimienta. **Para la masa**
- 500 g de harina de trigo
- 40 g de levadura de panadería
- sal.

elaboración

La masa Tamizar la harina. Diluir la levadura en 50 ml de agua templada. Mezclar la harina con la levadura y una pizca de sal. Añadir 250 ml más de agua y amasar hasta obtener una bola. Cubrir con un paño y dejar reposar 45 min. Escurrir los champiñones y cortarlos en trozos pequeños. Cocer el arroz 8 min en agua salada. Escurrirlo y mezclarlo en una ensaladera con el cebollino picado y los champiñones. Cocer los huevos 5 min en agua salada. Pelarlos y reservarlos. Precalentar el horno a 200º. Dividir la masa por la mitad y estirar con rodillo las dos mitades hasta un grosor de 1 cm. Colocar un rectángulo de 30 x 22 en una bandeja de horno y disponer encima la mitad de la mezcla de arroz dejando libres 2 cm de los bordes. Cubrir con los filetes de salmón y salpimentar. Disponer encima los huevos y el resto de la mezcla de arroz. Humedecer los bordes con agua y cubrir con la otra mitad de masa, presionando los bordes para encerrar el relleno. Aprovechar unos recortes de masa para decorar con círculos dentados la parte superior. Batir la yema con 2 c.s. de agua, pincelar la superficie y meter en el horno entre 20 y 25 min a 200º.

Dejar enfriar antes de cortar en porciones y servir.

N.º177 4 | 1 h | Niños

carré de cabrito relleno asado con patatas y chalotas

ingredientes

- 2 carrés de cabrito
- 500 g de patatas de siembra
- 16 chalotas
- 400 g de champiñones
- 150 g de beicon en lonchas
- 1 cebolla
- 2 ajos
- 2 c.s. de hojitas de romero picadas
- 6 c.s. de aceite de oliva
- sal y pimienta
- unas hojas tiernas de ensalada para acompañar.

elaboración

Pedir en la carnicería que separen la carne de los huesos, dejando estos limpios y la falda unida al lomo. Retirar la piel al beicon y picarlo. Pelar y picar la cebolla y el ajo. Limpiar los champiñones, picarlos y saltearlos en una sartén con 2 c.s. de aceite hasta que el agua que sueltan se evapore. Apartar y dorar 3 min en la misma sartén el beicon, la cebolla y el ajo picados. Añadir la mitad del romero picado, mezclar y retirar del fuego. Precalentar el horno a 190º. Salpimentar los carrés y repartir entre la falda y el lomo el contenido de la sartén. Volver sobre el lomo la falda separada de los huesos para encerrar el relleno y atar con hilo de cocina. Pelar las patatas, lavarlas y cortarlas por la mitad. Pelar y lavar las chalotas. Colocar los carrés en una fuente con las patatas y las chalotas, rociar con el aceite restante, esparcir el resto de romero y asar en el horno entre 35 y 45 min a 190º.

Trocear los carrés y repartir en los platos con las patatas y las chalotas. Rociar con los jugos del asado y servir.

Truco ¡HOLA!

Forrar los huesos de los carrés con papel de aluminio para evitar que se quemen y se pongan negros durante el asado.

N.º178 4 | 1 h

goulasch a la zíngara en hogaza

ingredientes

- 600 g de aguja de ternera en dados de 2 cm
- 4 hogazas de pan pequeñas
- 500 g de patatas
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 hoja de laurel
- 1 c.s. de tomate concentrado
- 1 c.s. de harina
- 1 c.c. de pimentón picante
- 150 ml de vino blanco seco
- 250 ml de caldo de ternera
- 4 c.s. de aceite de oliva
- sal y pimienta
- unas hojitas de albahaca para decorar.

elaboración

Pelar las patatas y trocearlas. Pelar y picar la cebolla. Salpimentar los dados de carne y dorarlos en una cazuela con el aceite. Añadir los ajos con su piel y la cebolla y rehogar 5 min. Incorporar las patatas, el laurel, la harina y el pimentón y sofreír 2 o 3 min removiendo continuamente. Agregar el tomate concentrado, bañar con el caldo y el vino, llevar a ebullición y cocer 40 min a fuego bajo. Cortar la parte superior de las hogazas y retirar la miga del interior con la punta de un cuchillo, con cuidado de no dañar el fondo y las paredes.

presentación

Rellenar las hogazas con el guiso y decorar con unas hojitas de albahaca.

Truco ¡HOLA!

Calentar unos minutos en el grill del horno las hogazas abiertas y sus sombreros.

rebrand.ly/byneon

ENLACE AL CANAL
rebrand.ly/byneon
O escanea el código QR:

N.º179 4 | 20 min | Niños | Ligera

calamares salteados con hinojo y tomates secos

ingredientes

- 8 calamares pequeños
- 4 tallos de hinojo
- 8 tomates secos en aceite
- ½ cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 c.s. de semillas de hinojo
- 4 c.s. de aceite de oliva
- sal y pimienta
- unas ramitas de hinojo para acompañar.

elaboración

Limpiar los calamares, cortar los cuerpos en anillas y dejar enteros los tentáculos. Lavar los tallos de hinojo y trocearlos. Pelar el ajo y cortarlo en láminas. Pelar y picar la cebolla. Trocear los tomates. Calentar el aceite en un wok, o en una sartén grande, y saltear a fuego vivo los calamares con los tomates y el hinojo troceados, la cebolla picada y las láminas de ajo durante 5 min. Salpimentar, añadir las semillas de hinojo y saltear 1 min más.

presentación

Repartir en los platos el salteado preparado y acompañar con unas ramitas de hinojo.

Truco ¡HOLA!

Añadir al salteado al final, fuera del fuego, la ralladura de una lima y mezclar.

N.º 180 4 | 30 min | Niños

salchichas con coles y manzanas caramelizadas

ingredientes

- 500 g de salchichas frescas de cerdo
- 2 manzanas golden
- 250 g de coles de Bruselas
- 1 cebolla
- 2 c.s. de azúcar moreno
- 1 c.s. de mantequilla
- 4 c.s. de aceite de oliva
- sal y pimienta
- puré de patata para acompañar
- unas ramitas de hinojo.

elaboración

Lavar las manzanas, descorazonarlas y cortarlas en octavos. Lavar las coles y partirlas por la mitad. Pelar la cebolla y cortarla en juliana. Calentar 2 c.s. de aceite con la mantequilla en una sartén. Añadir las manzanas y las coles troceadas, la juliana de cebolla, el azúcar y 2 c.s. de agua y cocinar 10 min a fuego medio-bajo removiendo sin cesar. En una sartén grande con el resto del aceite dorar las salchichas a fuego fuerte durante 3 min. Incorporar las manzanas y las coles, salpimentar y cocinar 3 min más.

presentación

Servir las salchichas con las coles y las manzanas, esparcir unas ramitas de hinojo y acompañar con el puré.

Truco ¡HOLA!

Pinchar las salchichas con una brocheta o un palillo para evitar que se rompa la tripa que las envuelve.

N.º181 4 | 40 min | Niños

setas de cardo empanadas con puré de patata

ingredientes

● 9 setas de cardo ● 500 g de patatas ● 200 g de beicon ● 2 huevos ● 1 manojito de perejil ● 4 c.s. de mermelada de arándanos rojos ● 40 g de harina ● 40 g de pan rallado ● 100 ml de aceite de oliva ● sal y pimienta.

elaboración

Pelar las patatas, lavarlas, trocearlas, ponerlas en una cazuela cubiertas de agua con sal y cocerlas 25 min. Pasarlas por el pasapurés con la mínima cantidad de agua posible y reservar el puré al calor. Batir los huevos en un cuenco. Echar la harina y el pan rallado en otros dos cuencos. Limpiar las setas y picar una de ellas. Reservar la picada y salpimentar las restantes. Pasarlas por harina, huevo batido y pan rallado. Freírlas en aceite caliente hasta que se doren y escurrirlas sobre papel absorbente. Trocear el beicon. Freír la seta picada, el beicon y el perejil en el mismo aceite y escurrir de igual manera.

presentación

Disponer dos setas empanadas en cada plato con el puré decorado con los trocitos de seta, el beicon y el perejil frito y acompañar con la mermelada de arándanos rojos.

Truco ¡HOLA!
Cortar las patatas en trozos pequeños para reducir el tiempo de cocción al hacer el puré.

N.º182 4 | 20 min

hígado de ternera con cebolla morada y vino tinto

ingredientes

● 500 g de hígado de ternera en filetes gruesos ● 2 cebollas moradas ● 400 ml de vino tinto joven ● 150 ml de caldo de ternera ● 1 c.s. de perejil picado ● 4 c.s. de harina ● 8 c.s. de aceite de oliva ● sal gorda.

elaboración

Poner en una ensaladera los filetes, cubrirlos con el vino y dejar marinar 1 h. Escurrir y secar los filetes con papel absorbente y reservar el vino. Pasar los filetes por harina y dorarlos en una sartén con 4 c.s. de aceite 2 min por cada lado. Escurrirlos y reservarlos. Pelar las cebollas y cortarlas en aros. Calentar el resto del aceite en una cazuela y pochar 5 min los aros de cebolla. Bañar con el vino de la marinada y el caldo, llevar a ebullición y cocer 5 min a fuego bajo. Incorporar los filetes de hígado y cocinar 2 o 3 min más. Esparcir el perejil y un poco de sal y retirar del fuego.

presentación

Repartir los filetes en los platos con la guarnición de cebolla y un poco de su salsa.

Truco ¡HOLA!
También se puede hacer esta receta con higaditos de pollo o con hígados de cordero lechal cambiando el vino por jerez.

N.º183 6 | 1 h | Niños

pastel de carne y queso manchego con pasta filo

ingredientes

- 6 hojas de pasta filo
- 2 c.s. de queso manchego rallado
- 2 cebolletas
- 80 g de mantequilla derretida.

Para el relleno

- 500 g de carne picada de ternera
- 1 cebolla
- 2 ajos
- 150 ml de tomate triturado
- 4 c.s. de guisantes en conserva
- 1 pimiento morrón en conserva
- 1 c.c. de pimentón dulce
- 2 c.s. de aceite de oliva
- sal y pimienta.

elaboración

El relleno Pelar y picar la cebolla y el ajo. Cortar el pimiento morrón en tiras. Calentar el aceite en una cazuela y rehogar 1 min el ajo. Añadir la cebolla y sofreír 5 min. Agregar la carne picada, el pimentón y una pizca de sal y de pimienta y cocinar 3 min, hasta dorar la carne. Bañar con el tomate triturado, mezclar y cocinar 15 min a fuego bajo. Escurrir los guisantes, incorporarlos a la cazuela con las tiras de pimiento morrón, mezclar y retirar del fuego. Precalentar el horno a 200º. En una fuente de horno desmoldable redonda de bordes altos colocar cuatro capas de pasta filo superpuestas pincelando cada una con la mantequilla derretida y dejando que sobresalgan por los bordes del molde. Poner encima la mitad del relleno y cubrir con otras dos capas de pasta filo pinceladas con mantequilla. Disponer encima el resto del relleno, espolvorear el queso rallado y cubrir parcialmente con los bordes sobrantes de pasta filo pincelando estos con más mantequilla. Meter en el horno a 200º entre 35 y 40 min, hasta dorar, vigilando para que no se quemen los bordes. Retirar las puntas a las cebolletas y cortarlas en aros. **Distribuir por encima** los aros de cebolleta, cortar en porciones y servir.

N.º 184 4 | 1 h | Niños | Vegetariana

ñoquis de remolacha con espinacas y queso de cabra

ingredientes

- 500 g de remolachas
- 250 g de harina
- 1 huevo
- 60 g de hojas tiernas de espinaca
- 50 g de nueces peladas
- 150 g de queso de cabra fresco
- 6 c.s. de aceite de oliva virgen extra
- sal y pimienta.

elaboración

Precalentar el horno a 180º. Lavar las remolachas, envolverlas con papel de aluminio, ponerlas en una fuente refractaria y hornearlas 40 min a 180º. Retirarlas del horno, pelarlas y triturarlas en un robot de cocina con la mínima cantidad de agua posible hasta obtener un puré liso. Batir el huevo en una ensaladera con una pizca de sal. Añadir el puré de remolacha y la harina poco a poco, mezclar con las manos sin amasar, cubrir con papel film y dejar reposar 30 min en el frigorífico. Cortar trozos de masa y formar cilindros largos de 2 cm de diámetro. Cortar en trozos de 3 cm, pasarlos por un tenedor para formar las hendiduras y cocer los ñoquis en abundante agua salada hasta que suban a la superficie. Desmenuzar el queso de cabra y trocear las nueces.

presentación

Repartir los ñoquis en los platos con el queso desmenuzado, las hojas de espinaca y las nueces troceadas, rociar con el aceite y espolvorear pimienta.

Truco ¡HOLA!
Utilizar remolachas ya cocidas si no se tiene mucho tiempo para cocinar.

N.º 185 4 | 30 min | Niños

merluza con judías verdes y salsa de hinojo

ingredientes

- 4 supremas de merluza de 180 g cada una
- 400 g de judías verdes redondas
- 1 bulbo de hinojo
- el zumo de ½ limón
- 6 c.s. de aceite de oliva virgen extra
- 50 g de mantequilla
- sal y pimienta.

elaboración

Retirar las puntas a las judías verdes y cocerlas 12 min en agua con una pizca de sal. Escurrirlas y reservarlas. Retirar la primera capa al bulbo de hinojo y picarlo. Reservar las ramitas verdes para la decoración final y pochar en una cazuela 10 min a fuego bajo el hinojo picado con la mantequilla, 2 c.s. de aceite y el zumo de limón. Trocear las supremas de merluza, salpimentarlas y marcarlas durante 1 min por cada lado en una sartén con el aceite restante. Ponerlas en la cazuela del hinojo y cocinar 5 min más a fuego bajo.

presentación

Servir en el fondo de los platos la salsa de hinojo, disponer encima las judías verdes y la merluza y decorar con las ramitas de hinojo.

Truco ¡HOLA!
Para un plato más saludable, sustituir la mantequilla por una mezcla de zumo de naranja y almendras molidas.

N.º186 4 | 1 h 10 min | Niños

perdiz albardada con beicon sobre lecho de verduras

ingredientes

- 4 perdices
- 8 lonchas de beicon
- 1 cebolla
- 6 hojas de col verde
- 8 cebollitas francesas
- 2 zanahorias
- 250 g de coliflor
- 60 g de mantequilla
- 3 c.s. de aceite de oliva
- sal y pimienta.

elaboración

Precalentar el horno a 180º. Pelar la cebolla y cortarla en cuartos. Salpimentar las perdices por dentro y por fuera e introducir un cuarto de cebolla en cada una. Colocar dos lonchas de beicon sobre cada una abarcando las alitas y atarlas con hilo de bramante, embridando también las patas para que no se abran durante el asado. Derretir la mantequilla al baño maría o en el microondas. Colocar las perdices en una fuente refractaria y asarlas en el horno durante 45 min rociando con la mantequilla derretida a mitad del asado. Pelar las cebollitas y cortarlas por la mitad. Pelar las zanahorias y trocearlas. Lavar y trocear las hojas de col. Lavar la coliflor, cortarla en ramitos y cocerlos 5 min en una cazuela con la zanahoria troceada. Escurrir y reservar. Calentar el aceite en una sartén grande con el aceite y pochar 5 min la zanahoria, la coliflor, las hojas de col y las medias cebollitas. Salpimentar y mezclar.

presentación

Disponer en los platos un lecho de verduras y colocar las perdices sobre ellas.

Truco ¡HOLA!

Cocinar las verduras en la fuente de las perdices para que se hagan al horno en vez de pocharlas.

N.º187 4 | 50 min

chile con carne (sin alubias) y tortillas de trigo fritas

ingredientes

- 750 g de carne picada de buey
- 8 tortillas de trigo pequeñas
- 1 cebolla
- 1 pimiento rojo
- 1 ajo
- 2 c.s. de tomate concentrado
- 8 tomates cherry
- 4 jalapeños en vinagre
- 1 c.c. de chile en polvo
- 1 c.c. de cominos molidos
- 1 c.c. de pimentón al gusto
- 1 hoja de laurel
- 2 c.s. de hojas de cilantro
- 150 ml de cerveza negra
- 4 c.s. de crema agria
- 6 c.s. de aceite de oliva virgen extra
- sal y pimienta.

elaboración

Pelar y picar la cebolla. Pelar y picar el ajo. Desechar el tallo y las semillas del pimiento y cortarlo en daditos. Dorar la carne en una sartén con 4 c.s. de aceite. Retirar y reservar. En la misma sartén poner la cebolla y el pimiento picados y rehogar 5 min. Añadir el ajo, el chile en polvo, los cominos, el pimentón y una pizca de sal y de pimienta, mezclar y sofreír 3 min. Incorporar el tomate concentrado y la cerveza y cocinar 3 min a fuego fuerte. Agregar el laurel y la carne picada dorada al principio, llevar a ebullición y cocer 25 min a fuego bajo. Lavar los tomatitos y cortarlos en cuartos. Cortar los jalapeños en rodajas. Lavar las hojas de cilantro y cortarlas en juliana. Freír las tortillas en una sartén con el resto del aceite hasta que se doren.

presentación

Repartir el chile con carne en los platos con los tomatitos y las rodajas de chile, acompañar con las tortillas y la crema agria y decorar con la juliana de cilantro preparada.

N.º188 6 | 40 min | Niños

involtini a la palermitana

ingredientes

- 6 filetes finos de ternera de 150 g cada uno
- 6 lonchas de jamón cocido
- 3 lonchas finas de beicon
- 30 g de queso pecorino siciliano rallado
- 30 g de pistachos verdes molidos
- 240 g de tallarines
- 6 hojas de salvia
- 2 c.s. de harina
- 500 ml de caldo de carne
- 20 g de mantequilla
- 200 ml de aceite de oliva
- sal y pimienta.

elaboración

Mezclar en un cuenco el queso rallado con los pistachos molidos. Extender los filetes sobre la superficie de trabajo y salpimentarlos. Colocar una loncha de jamón sobre cada uno y repartir por encima 1 c.s. de la mezcla de queso y pistachos. Enrollar los filetes sin dejar escapar el relleno y pincharlos con dos palillos para que conserven la forma. Freírlos en una sartén con el aceite caliente hasta que se doren por todas sus partes, escurrirlos sobre papel absorbente y reservarlos. Cortar el beicon en tiras, dorarlas en la misma sartén y reservarlas. Derretir la mantequilla con 2 c.s. del aceite de freír los filetes en una sartén a fuego bajo. Añadir la harina y remover para que se tueste. Agregar el caldo poco a poco y remover con varillas hasta obtener una salsa ligera y oscura. Incorporar los filetes rellenos, las tiras de beicon y las hojas de salvia, cocinar 3 min a fuego medio y mantener al calor. Retirar los palillos y cocer los tallarines en agua salada el tiempo indicado por el fabricante.

presentación

Servir los tallarines en el fondo de los platos, disponer encima los involtini y rociar con la salsa.

N.º 189 4 | 30 min | Niños

lenguado con espárragos, habas, salicornia y kumquats

ingredientes

- los filetes de 2 lenguados, sin piel ni espinas
- 8 espárragos verdes
- 250 g de habas
- 150 g de salicornia
- 10 kumquats
- el zumo de 2 naranjas
- 100 ml de yogur griego
- 100 ml de nata
- 2 c.s. de aceite de oliva
- sal y pimienta
- unas patatas cocidas.

elaboración

Retirar las vainas a las habas. Lavar los espárragos, trocearlos haciendo cortes oblicuos y respetar enteras las yemas. Lavar la salicornia y trocearla. Lavar los kumquats y cortarlos en rodajitas. Precalentar el horno a 180º. Colocar en el fondo de una fuente refractaria las habas, la salicornia y los espárragos troceados y las rodajitas de kumquat. Disponer encima los filetes de lenguado pincelados con el zumo, rociar con el aceite, salpimentar el conjunto y hornear entre 10 y 12 min a 180º. Batir en un cuenco la nata con el yogur y una pizca de sal y de pimienta molida.

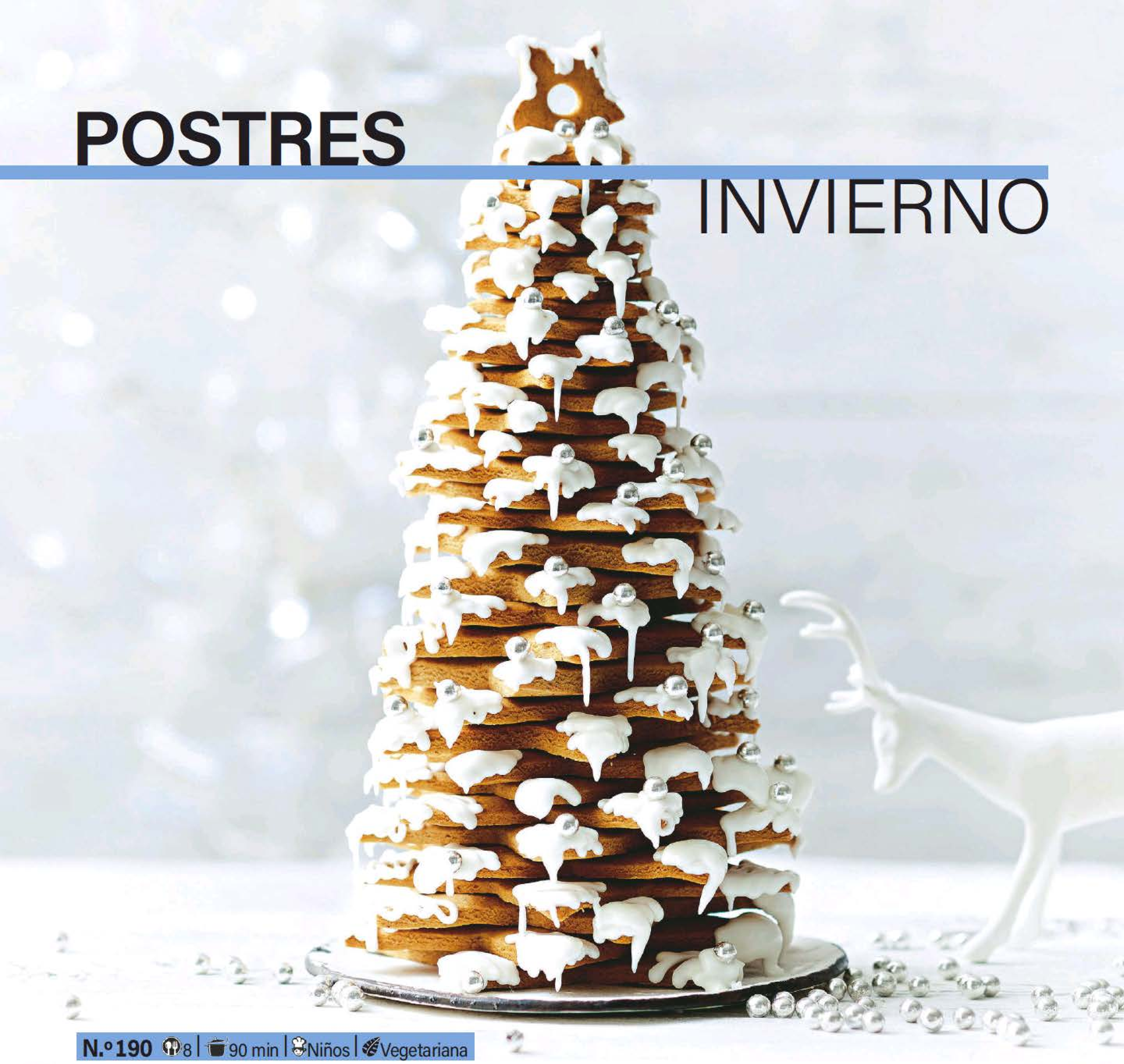
presentación

Echar las verduras en los platos, colocar sobre ellas los filetes de lenguado, rociar con la salsa preparada y acompañar con unas patatas cocidas al vapor.

Truco ¡HOLA!

Si no se encuentra salicornia, utilizar tallos de hinojo o apio cortados en bastoncitos.

POSTRES INVIERNO



N.º 190 | 8 | 90 min | Niños | Vegetariana

árbol navideño de galletas de jengibre

ingredientes

- 380 g de mantequilla
- 350 g de azúcar blanca
- 100 g de azúcar morena
- 1 c.c. y ½ de bicarbonato
- 1 kg y 125 g de harina
- 100 ml de sirope de arce
- 1 c.s. de jengibre en polvo
- 1 c.c. de canela • perlas de azúcar. **Para el glaseado**
- lima • 400 g de azúcar glas.

elaboración

Mezclar la mantequilla a temperatura ambiente con los dos tipos de azúcar. Añadir los demás ingredientes y mezclar con una espátula hasta que resulte una mezcla homogénea. Dividir la masa en cuatro bolas y refrigerar 1 h. Pasado este tiempo, estirar cada bola hasta conseguir un grosor de 1 cm. Con unos cortapastas de estrellas grandes sacar 10 de unos 14 cm, 9 de 12 cm, 8 de 8 cm y 7 de 7 cm. Practicar un agujero en medio a una de las más pequeñas. Refrigerar 1 h más. Hornear 15 min a 170º o hasta que comiencen a dorarse. **El glaseado** Exprimir el zumo de ½ lima y mezclarlo con el azúcar glas hasta conseguir una consistencia densa pero manejable. Si se necesita más líquido, pueden añadirse unas gotitas de agua. Meter en una manga pastelera con boquilla redonda muy fina. Poner una de las estrellas más grandes en un plato y pegar la siguiente, del mismo tamaño, encima con un poquito de glaseado. Proceder del mismo modo con las otras galletas en orden decreciente y coronar colocando de pie la del agujero. Decorar con el resto de glasa las puntas de las estrellas y colocar perlas de azúcar en algunas de ellas.

presentación

Esperar a que termine de solidificarse la glasa y servir.

N.º 191 8 | 30 min | Niños | Vegetariana

tarta de limón y semillas de amapola

ingredientes

- 1 lámina de masa brisa. **Para el relleno de limón**
- 250 ml de nata de repostería
- 125 g de queso
- 100 g de azúcar
- 2 huevos
- 1 c.c. de esencia de limón
- 2 c.s. de harina de maíz. **Para el relleno de semillas de amapola**
- 125 ml de nata de repostería
- 200 g de azúcar
- 700 g de semillas de amapola
- 1 huevo
- unas perlas plateadas de azúcar.

elaboración

Extender la lámina de masa en un molde de quiche de unos 20 o 22 cm, pincharla con un tenedor, poner unas legumbres para que hagan de peso y la masa no suba y hornear 10 min a 180º. **El relleno de semillas de amapola** Mezclar en un cazo a fuego lento los ingredientes, excepto el huevo, hasta que esté todo perfectamente integrado. Retirar, echar el huevo, remover y verter encima de la masa. **El relleno de limón** Mezclar en otro cazo a fuego lento la nata, el queso y el azúcar y remover. Añadir los huevos uno a uno y la esencia de limón y seguir mezclando hasta que quede una crema homogénea. Agregar la harina de maíz y remover hasta que la mezcla empiece a espesar. Verter sobre la crema de semillas de amapola y hornear otros 25 min. Extraer del horno y dejar que se enfríe. **Decorar con perlas** de azúcar plateadas y servir muy fría.

Truco ¡HOLA!
Esperar hasta que el relleno de semillas de amapola esté completamente frío para añadirle el relleno de limón y evitar que puedan mezclarse ambas capas.

N.º 192 4 | 45 min | Vegetariana

panna cotta con licor de plátano

ingredientes

- 50 g de algodón de azúcar. **Para el glaseado de las galletas**
- 1 c.s. de azúcar glas
- 1 c.c. de agua. **Para la panna cotta**
- 4 hojas de gelatina
- 500 ml de nata
- 100 g de azúcar blanca
- ½ c.c. de esencia de vainilla. **Para la gelatina de licor de plátano**
- 80 g de gelatina en polvo neutra
- 125 ml de licor de plátano. **Para decorar**
- purpurina plateada comestible
- perlas plateadas de azúcar
- 4 galletas saladas en forma de estrella.

elaboración

La panna cotta Poner las hojas de gelatina en agua fría. En un cazo añadir la nata y el azúcar y calentar a fuego medio. Cuando comience a hervir, agregar las hojas de gelatina escurridas. Bajar el fuego, remover hasta que se deshagan y retirar del calor. Añadir la esencia y remover. Echarlo en cuatro copas, dejar enfriar y llevar al frigorífico durante, al menos, 6 h. **La gelatina** Calentar en un cazo el licor con la gelatina y remover hasta que se disuelva. Dejar enfriar y verter sobre las panna cotta. Refrigerar otras 4 h como mínimo. Mezclar el azúcar glas con el agua, pincelar las galletas, esparcir un poco de purpurina y dejar secar 15 min.

presentación

Repartir el algodón de azúcar entre las cuatro copas, colocar una galleta encima y varias perlas de azúcar y servir frío.

Truco ¡HOLA!
Agregar trozos de plátano partidos en cuadraditos a la gelatina para aportarle una textura más cremosa.

N.º193 6 | 20 min | Niños | Vegetariana

pastel bretón

ingredientes

- 125 g de harina de trigo
- 120 g de azúcar
- 100 g de mantequilla
- ¼ c.c. de sal
- 750 de leche entera
- 1 c.c. de esencia de vainilla
- 5 huevos.

elaboración

Mezclar la harina, el azúcar y la sal y verter la leche y la esencia de vainilla. Batir todo bien hasta que no haya ningún grumo. Derretir la mantequilla y agregarla también. Añadir uno a uno los huevos mientras se bate con una batidora eléctrica. Engrasar un molde cuadrado de unos 15 cm de lado y hornear a 180º durante 15 minutos. Ponerle un papel de hornear por encima, sin necesidad de cerrarlo, únicamente para que no se queme la parte superior, y seguir horneando 30 min más o hasta que, al pincharlo con un palillo, este salga completamente limpio.

presentación

Servir templado o a temperatura ambiente.

Truco ¡HOLA!

Añadir a la mezcla 200 g de ciruelas pasas sin hueso hidratadas en 50 ml de ron, según suele hacerse en la receta original.

N.º194 4 | 20 min | Niños | Vegetariana

pudin de tapioca con kiwi

ingredientes

- 125 g de perlas de tapioca
- 400 ml de crema de coco
- 750 ml de agua
- 2 c.s. de sirope de arce
- 3 kiwis
- 1 rodaja de piña para decorar
- 2 c.s. de almendras laminadas para decorar.

elaboración

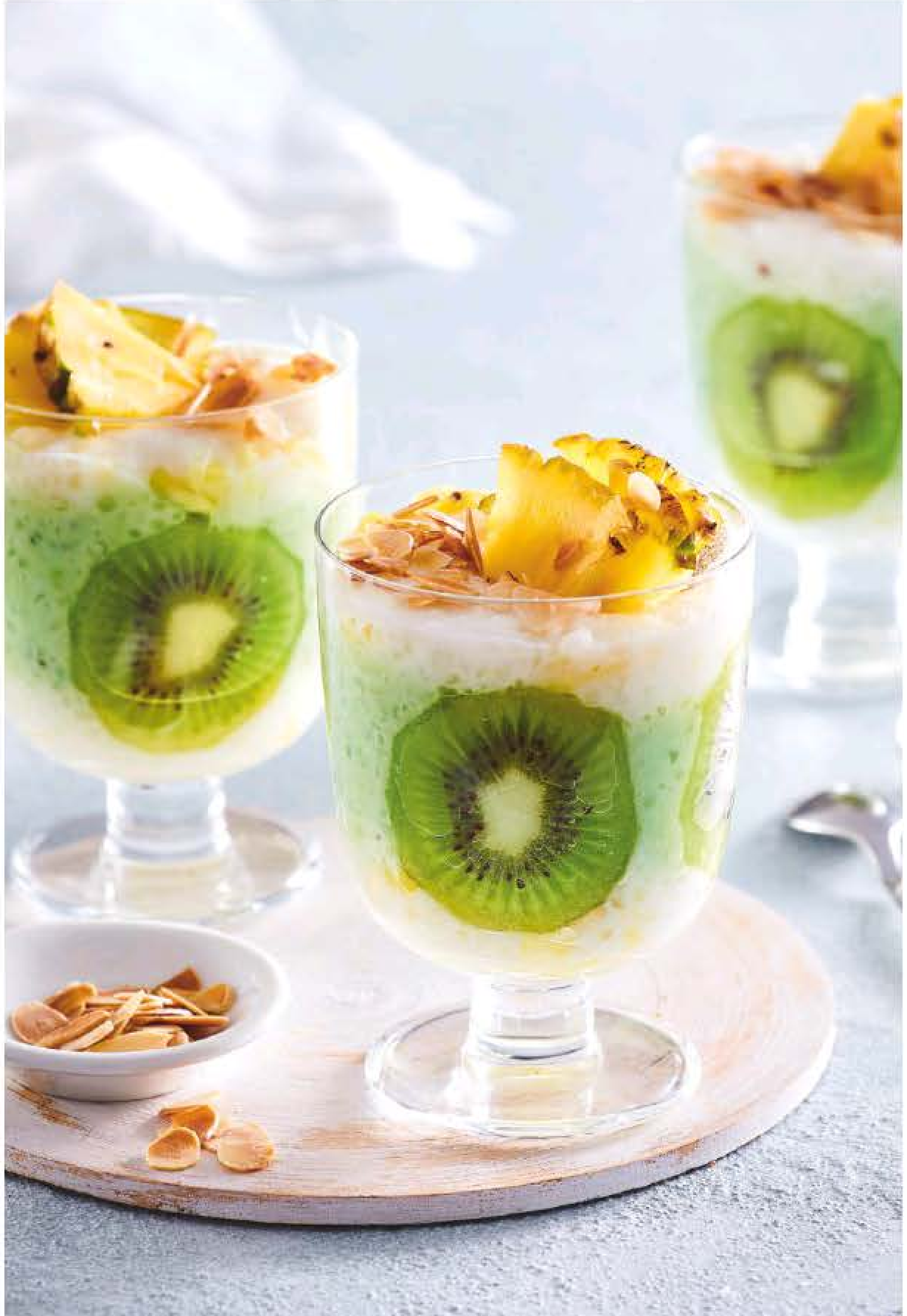
Cubrir las perlas de tapioca con 250 ml de agua y dejar que se hidraten 20 min. Pasado este tiempo, ponerlas en un cazo con el resto del agua a fuego medio y remover hasta que hierva el agua. Bajar el fuego y cocer durante 12 min. Retirar, tapar y dejar que se enfríe. Añadir la crema de coco y el sirope de arce. Pelar los kiwis, partir en rodajas, triturar una de ellas y agregarla a la mitad del pudin de tapioca para que adquiera un color verde muy ligero.

presentación

Poner en el fondo de cuatro copas 2 c.s. de pudin de tapioca blanco, colocar 4 o 5 rodajas de kiwi, dependiendo del diámetro de la copa, y en vertical, tal y como se observa en la fotografía derecha. Repartir el pudin verde y terminar con el resto del pudin blanco. Partir la rodaja de piña en trozos pequeños, repartirla también sobre el pudin y esparcir unas almendras fileteadas por encima. Este postre se puede servir a temperatura ambiente o frío, según se prefiera.

Truco ¡HOLA!

Este pudin resulta muy versátil, por lo que puede sustituirse la crema de coco por nata, horchata o cualquier bebida vegetal.



N.º 195 6 | 45 min | Niños | Vegetariana

tarta gofre con helado de turrón, caramelo y cítricos

ingredientes

- 175 g de harina
- 1 c.c. de levadura química
- ¼ c.c. de sal
- 1 c.s. de azúcar
- 200 ml de leche entera
- 20 g de mantequilla
- 500 ml de helado de turrón
- 100 ml de caramelo
- 3 mandarinas
- 1 naranja
- 50 chocolate con almendras y galleta para decorar.

elaboración

Mezclar la harina, la levadura, la sal y el azúcar en una ensaladera. Agregar la leche y la mantequilla a temperatura ambiente y batir hasta conseguir una mezcla homogénea. Hacer cuatro gofres en una gofrera redonda grande y dos en una cuadrada. Disponer los gofres redondos uno encima de otro sobre un soporte para pasteles. Cortar los cuadrados en líneas de dos cuadraditos y colocar alrededor de la tarta hecha con gofres redondos.

presentación

Poner el helado encima y alisar la superficie. Verter el caramelo por encima. Sacar tiras de piel de la naranja, pelarla y partirla en rodajas. Pelar las mandarinas, separar los gajos y disponerlos encima del caramelo. Colocar también las rodajas de naranja, la ralladura y el chocolate con almendras y galleta. Servir inmediatamente para que el helado no se derrita.

Truco ¡HOLA!

Si no se dispone de dos tipos de gofrera, puede simplificarse y prescindir de la parte del perímetro. Si solo se tiene una gofrera cuadrada, pueden cortarse las esquinas para conseguir el efecto circular.

N.º196 4 | 45 min | Vegetariana

pudin de Sussex con crema inglesa

ingredientes

Para la masa • 250 g de harina de repostería • 100 g de panko • 200 ml de leche entera • 150 g de mantequilla. **Para el relleno** • 200 g de mantequilla • 250 g de azúcar morena • ½ manzana • 2 limones. **Para la crema inglesa** • 300 ml de leche entera • 300 ml de nata de repostería • 1 huevo • 6 yemas • 75 g de azúcar glas • ½ c.c. de esencia de vainilla • 2 rodajas de limón.

elaboración

La masa Mezclar la harina tamizada con el resto de los ingredientes. Amasar 2 min hasta obtener una masa que no se pegue. Dividir esta en cuatro partes. Reservar ¼ de cada parte. Con las partes grandes forrar cuatro moldes de flanes y reservar. **El relleno** Mezclar en una ensaladera la mantequilla, el azúcar y la manzana pelada y partida en trocitos. Rellenar la mitad de cada molde con esta mezcla. Lavar los limones, pinchar la cáscara sin llegar al interior y partir por la mitad. Colocar cada mitad sobre el relleno con el corte hacia arriba y tapar con el relleno restante. Cubrir con la masa reservada y sellar. Cubrir con papel de hornear y luego con papel de aluminio procurando que no entre aire. Dejar reposar 2 h. Colocar los moldes bocarriba en una vaporera y cocer otras 2 h. **La crema inglesa** Calentar la leche y la nata en un cazo a fuego medio. Batir el huevo y las yemas con el azúcar y la esencia de vainilla. Verter poco a poco en el cazo sin dejar de remover hasta que espese. **Desmoldar con mucho** cuidado sobre platos individuales cada pudin. Poner un poco de crema inglesa por encima y decorar con trocitos de cáscara de limón. Servir tibio.

N.º197 4 | 45 min | Vegetariana

galletas de té matcha con chocolate blanco

ingredientes

- 140 g de azúcar blanca
- 425 g de harina de trigo
- 10 g de té matcha
- 10 ml de agua
- 250 g de mantequilla
- 3 huevos
- 150 g de chocolate blanco
- 2 c.s. de azúcar para rebozar.

elaboración

Mezclar en un recipiente grande el azúcar y la harina. Poner el té matcha en un cuenco, agregar el agua a 85º, batir con un *chasen* hasta que espumee e incorporar a los ingredientes anteriores. Derretir la mantequilla al fuego o en el microondas y sumar también. Añadir los huevos uno a uno y mezclar hasta que esté todo bien integrado. Partir en trozos pequeños e irregulares el chocolate, añadirlos también y mezclar. Formar un rulo, cubrirlo con un papel film y refrigerar durante 1 h. Sacar, rebozar en el azúcar, cortar en rodajas de unos 5 mm de grosor y hornear a 160º durante unos 12 min.

presentación

Dejar enfriar y servir.

Truco ¡HOLA!
Si se prefiere un color más intenso, añadir una gotita de colorante verde antes de echar el chocolate blanco.

N.º 198 4 | 45 min | Vegetariana

minicassata

ingredientes

- 500 g de pasta de almendra
- unas gotas de colorante verde.

Para el bizcocho

- 75 g de azúcar
- 100 g de harina
- 3 huevos
- ½ c.c. de levadura química
- 1 c.c. de esencia de vainilla.

Para el relleno de ricotta

- 500 g de queso ricotta
- 250 g de azúcar glas
- 200 g de fruta escarchada en dados.

Para decorar

- 1 c.s. de azúcar glas
- rosas de mazapán para decorar.

elaboración

El bizcocho Separar las claras de las yemas y batirlas en un cuenco hondo junto con el azúcar hasta que blanqueen. Añadir la esencia de vainilla, agregar la harina tamizada y la levadura y mezclar. Montar las claras e incorporarlas a la mezcla anterior con cuidado para evitar que se bajen. Verter en un molde engrasado de 25 x 25 cm y hornear a 180º unos 35 min o hasta que, al pincharlo, el palillo salga seco. Retirar del horno, desmoldar y dejar enfriar. Nivelar el bizcocho cortando la parte superior que ha crecido durante el horneado. Dividirlo en dos partes de grosor aproximado y sacar de cada uno, con un aro de emplatar, cuatro circunferencias de 10 cm de diámetro.

El relleno Mezclar el queso con el azúcar glas y, cuando estén integrados, añadir la fruta escarchada y remover. Repartir entre cuatro discos de bizcocho y taparlos con los otros cuatro. Dejar reposar en la nevera 1 h. Mientras, mezclar la pasta de almendra con el colorante verde hasta lograr un color uniforme. Estirarla hasta obtener un grosor de ½ cm y dividir en rectángulos de unos 29 x 13 cm. Colocar cada uno de estos alrededor de las preparaciones anteriores envolviéndolas en la parte superior, tal y como se muestra en la imagen.

presentación

Disponer en platitos individuales, decorar con las flores de mazapán con un poco de agua y presionando ligeramente. Espolvorear azúcar glas y servir.

N.º 199 | 8 | 45 min | Niños | Vegetariana

tarta de queso gouda con pera

ingredientes

- 700 g de queso crema
- 50 g de queso gouda rallado
- 140 g de harina
- 150 g de azúcar
- 6 huevos
- ¼ c.c. de sal
- 1 c.s. de cacao puro en polvo
- ½ pera conferencia.

Para la cobertura

- 125 g de yogur griego
- 2 c.c. de azúcar glas
- 1 c.s. de queso tierno rallado.

elaboración

Echar en una ensaladera el queso crema con el queso gouda y el azúcar y mezclar bien. Separar las claras de las yemas, agregar estas y seguir mezclando. Sumar la harina tamizada. Por otro lado, montar las claras con la sal a punto de nieve e incorporarlas a la mezcla anterior con cuidado para que no se bajen. Separar una quinta parte de esta mezcla y añadirle la ½ pera sin piel rallada y el cacao y mezclar suavemente hasta que esté todo integrado. Verter esta parte en un molde desmoldable previamente engrasado de unos 20 cm de diámetro. Con mucho cuidado para que no se mezcle, echar el resto de la mezcla. Hornear a 180º durante 30 min. Dejar enfriar y desmoldar.

presentación

Colocar la tarta en una bandeja o soporte para tartas. Poner por encima el yogur griego mezclado con el azúcar glas y el queso tierno rallado por encima y servir.

Truco ¡HOLA!

Para desmoldarlo mejor, poner en la base del molde un círculo y dos tiras de papel de hornear en forma de cruz que suban por las paredes.

N.º 200 | 8 | 45 min | Niños | Vegetariana

pastel de plátano y dulce de leche

ingredientes

- 3 huevos
- 225 g de azúcar morena
- 500 g de harina de repostería
- 2 c.c. de levadura
- 1 c.c. de bicarbonato
- 225 g de mantequilla
- 4 plátanos de Canarias
- 2 yogures naturales.

Para el relleno

- 500 g de queso mascarpone
- 250 ml de nata de repostería
- 400 g de dulce de leche
- 200 g de láminas de plátano deshidratado para decorar.

elaboración

Batir en una ensaladera los huevos con el azúcar hasta que doblen su volumen. Añadir la harina, la levadura y el bicarbonato tamizados. Derretir la mantequilla y agregarla también. Machacar los plátanos con un tenedor y sumarlos junto con los yogures. Batir hasta que esté todo integrado y verter en tres moldes desmoldables de unos 20 cm de diámetro y hornear unos 40 min a 180º. Dejar enfriar, cortar la parte superior de los bizcochos para igualarlos y dividir en dos mitades cada uno de forma que se obtengan seis discos.

El relleno Mezclar todos los ingredientes y batir con una batidora eléctrica hasta que aumenten su volumen. Disponer el primer disco en la bandeja de servir, cubrir con una capa de relleno y repetir la operación con el resto.

presentación

Cubrir toda la tarta con la cobertura restante, decorar con los plátanos en láminas y servir.

Truco ¡HOLA!

La parte superior de los bizcochos desechada puede utilizarse para hacer migas y agregar a los yogures en el desayuno o la merienda.

N.º 201 6 | 30 min | Niños | Vegetariana

tartaletas de manzana con frutos secos y miel de brezo

ingredientes

● 6 manzanas rojas.
Para las tartaletas ● 200 g de mantequilla ● 375 g de harina ● 2 yemas de huevo.
Para el relleno ● 50 g de dátiles deshuesados y troceados ● 100 g de nueces ● ¼ c.c. de clavo ● ¼ c.c. de nuez moscada ● 5 c.s. de miel de brezo ● 1 c.c. de canela.

elaboración

Las tartaletas Mezclar la mantequilla a temperatura ambiente con la harina, añadir las 2 yemas y amasar hasta que pueda manejarse bien la masa. Hacer una bola, cubrir con papel film y refrigerar 1 h. Pasado este tiempo, estirar la masa con un rodillo de cocina hasta conseguir un grosor de ½ cm y sacar seis círculos de unos 10 cm de diámetro. Forrar seis moldes para tartaletas, pinchar la masa con un palillo y refrigerar durante 1 h más. Hornear —con un puñado de legumbres encima para que no crezca la masa— a 180º hasta que comiencen a dorarse. Lavar las manzanas y colocarlas en una fuente apta para horno con un poco de agua y hornear a 180º durante 40 min o hasta que la piel se tueste y empiece a cuartearse. Retirar y dejar enfriar. Cortar la parte inferior, quitar las pepitas del corazón y reservar.

El relleno Partir en trocitos pequeños las partes de abajo de las manzanas y mezclar con los frutos secos, las especias y 3 c.s. de miel de brezo.

presentación

Repartir el relleno entre las seis tartaletas, colocar cada una de las manzanas encima, rociarlas con las 2 c.s. de miel restantes y servir.

Truco ¡HOLA!

Si no se dispone de mucho tiempo, se puede sustituir la elaboración de la masa por una masa brisa precongelada y hornearse todo a un mismo tiempo, con el relleno y la manzana ya añadidos.

N.º 202 | 6 | 30 min | Niños | Vegetariana

intxaursalsa

ingredientes

- 400 g de nueces partidas
- 1,5 l de leche entera
- 350 g de azúcar blanca.

Para decorar

- 7 ramas de canela
- 1 c.s. de azúcar
- una rodaja de limón
- unas hojitas de menta.

elaboración

Poner la leche y una de las ramas de canela a hervir. Cuando lo haga, retirar y dejar infusionar tapada durante 15 min. Mientras, reservar 3 c.s. de nueces, hacer un polvo con las restantes y el azúcar con una trituradora eléctrica. Retirar la canela, añadir el polvo de nueces y ponerlo a fuego suave removiendo constantemente hasta que comience a espesar y a adquirir un tono marrón. Retirar, dejar enfriar y refrigerar.

presentación

Repartir en seis cuencos y añadir encima las nueces. Partir el limón en seis trocitos y colocarlo también, al igual que las ramitas de menta. Acompañar con una rama de canela rebozada en azúcar, espolvorear un poco de canela por encima y servir.

Truco ¡HOLA!
Si se prefiere una intxaursalsa más cremosa, se puede sustituir la mitad de la leche por nata de repostería.

N.º 203 | 4 | 30 min | Niños | Vegetariana

saquitos de membrillo con queso

ingredientes

- 1 lámina de masa brisa
- 4 membrillos
- 4 c.s. de azúcar morena
- 20 g de queso semicurado.

Para decorar
- 1 c.s. de canela
- 1 c.s. de azúcar blanca.

elaboración

Lavar bien los membrillos, cortarlos por la mitad y sacarles el corazón. Ponerlos en una bandeja de cristal apta para horno con dos dedos de agua y el azúcar y hornear a 180º durante 1 h aproximadamente, pinchando de vez en cuando para ver cuándo están blandos. Sacar y dejar enfriar. Pasado este tiempo, escurrir y colocar en el hueco que ha quedado del corazón un trocito de queso. Extender la masa brisa, dividir en cuatro partes y envolver las dos mitades de cada membrillo. Hornear a 170º durante 20 min o hasta que comiencen a dorarse.

presentación

Servir aún templados espolvoreados con una mezcla de canela y azúcar.

Truco ¡HOLA!
Si se prefiere un sabor más especiado, pueden añadirse unos clavos y una ramita de canela o también unas estrellas de anís en el agua de la bandeja al hornearse.

N.º204 8 | 45 min | Niños | Vegetariana

tarta de naranja y chocolate blanco

ingredientes

Para la cobertura de chocolate blanco y naranja
- 300 ml de nata de repostería
- 350 g de chocolate blanco
- ½ c.c. de esencia de naranja.

Para el bizcocho
- 4 huevos
- 180 g de azúcar
- 225 g de mantequilla
- 125 ml de leche
- 1 yogur griego
- 270 g de harina
- 2 c.c. de levadura química
- la ralladura de 1 naranja.

Para decorar
- 15 o 20 rodajas de naranja seca
- 100 g de chocolate blanco de repostería.

elaboración

La cobertura Poner en un cazo al baño maría el chocolate, añadir la nata y la esencia y mezclar hasta que esté todo integrado. Refrigerar 4 h. Batir con unas varillas eléctricas hasta que se monte la crema y reservar. **El bizcocho** Batir en una ensaladera los huevos con el azúcar hasta que doblen su volumen. Añadir la mantequilla a temperatura ambiente, la leche y el yogur y seguir batiendo hasta que quede todo integrado. Agregar la harina y la levadura tamizadas y batir bien hasta que no haya grumos. Repartir la mezcla en dos moldes engrasados de 18 cm y hornear 40 min a 180º o hasta que, al pinchar el bizcocho con un palillo, este salga limpio. Dejar enfriar y desmoldar. Nivelar los bizcochos quitándoles la parte superior y hacer dos capas con cada uno. Colocar la primera capa en el soporte donde vaya a servirse y cubrir con cobertura. Repetir la operación con las dos restantes, disponer la última y cubrir toda la tarta. **La decoración** Poner el chocolate blanco de repostería al baño maría. Sumergir la mitad de las naranjas secas, colocar en un papel de horno y reservar.

Trazar surcos verticales alrededor de la tarta con una cuchara, poner todas las naranjas secas encima y servir fría.

PRIMEROS PRIMAVERA

N.º 205 4 | 40 min | Niños

crema fría de verduras al eneldo con taquitos de trucha ahumada

ingredientes

- 750 g de patatas
- 1 cebolla grande
- 150 g de trucha ahumada
- 600 ml de caldo de verduras
- 1 c.s. de vinagre de vino blanco
- 2 c.s. de eneldo picado
- 4 c.s. de aceite de oliva virgen extra
- sal y pimienta. **Para decorar**
- un manojito de berros
- unas ramitas de perejil
- margaritas comestibles.

elaboración

Pelar las patatas y la cebolla. Lavarlas, trocearlas y rehogarlas 5 min en una cazuela con el aceite. Añadir el caldo, llevar a ebullición y cocer 25 min a fuego bajo. Triturar con la batidora de mano y volver a poner al fuego con el vinagre, el eneldo picado y una pizca de sal y pimienta recién molida y mezclar. Cortar en cuadrados la trucha ahumada.

presentación

Servir la crema fría en cuencos con los taquitos de trucha ahumada y decorar con berros, perejil y margaritas.

Truco ¡HOLA!

También se puede servir templada la crema y marcar los cuadrados de trucha ahumada en una sartén con un poco de aceite.

N.º 206 6 | 40 min | Niños | Vegetariana

quiche de guisantes con coliflor y brotes de lombarda

ingredientes

● 1 lámina de masa quebrada de 250 g ● 250 g de guisantes congelados ● 300 g de coliflor ● 3 huevos ● 150 ml de nata ● 80 g de queso de Mahón semicurado rallado ● sal y pimienta ● unos brotes de lombarda ● unas hojas de hierbabuena.

elaboración

Precalentar el horno a 180º. Extender la lámina de masa en una fuente apta para horno de 35 x 25 cm forrada con papel sulfurizado, pincharla varias veces con un tenedor, cubrir con un rectángulo de papel sulfurizado, rellenar con legumbres secas y hornear 12 min a 180º. Dividir la coliflor en ramitos y cocerlos 5 min en agua salada. Escaldar los guisantes 1 min en agua hirviendo y escurrirlos bien. Apartar del fuego y reservar. Batir los huevos en una ensaladera con la nata y una pizca de sal y de pimienta. Añadir los guisantes y el queso y mezclar. Retirar el papel y las legumbres de la masa horneada y rellenarla con el contenido de la ensaladera. Disponer por encima los trozos de coliflor, espolvorear pimienta molida y hornear entre 12 y 15 min a 180º.

presentación

Dejar enfriar un poco antes de extender sobre la quiche los brotes de lombarda y las hojas de hierbabuena, cortar en porciones y repartir en los platos.

Truco ¡HOLA!
Extender también sobre la superficie unas nueces o unos anacardos picados en grano grueso para contrastar las texturas.

N.º 207 4 | 20 min | Niños

ensalada de tallarines de arroz con gambas y vinagreta de mango

ingredientes

● 280 g de tallarines de arroz ● 200 g de gambas ● 1 chile rojo ● 1 cebolleta ● 1 mazorca de maíz dulce cocida ● 1 c.s. de semillas de sésamo negras ● ½ c.s. de semillas de sésamo ● sal ● unas hojas de cilantro.

Para la vinagreta de mango

● 1 mango ● 2 chalotas ● 50 ml de aceite de oliva virgen extra ● el zumo de 1 lima ● sal.

elaboración

La vinagreta de mango Pelar las chalotas y picarlas. Pelar el mango y trocear la pulpa. Reservar unas láminas de esta y poner el resto en el vaso de la batidora con el zumo de lima, las chalotas picadas, el aceite y una pizca de sal. Triturar hasta obtener textura de salsa, añadiendo más aceite si fuera necesario. Cortar en rodajas la mazorca. Pelar las gambas respetando la cola y cocerlas 2 min en una cazuela con agua salada. Escurrirlas y reservarlas. Cocer los tallarines en agua salada el tiempo indicado por el fabricante. Retirar el tallo y las semillas al chile y cortarlo en aros. Lavar la cebolleta y cortarla en aros oblicuos. Mezclar las semillas de sésamo.

presentación

Repartir los tallarines en el centro de cada plato y colocar encima las láminas de mango reservadas, el maíz y las gambas. Rociar con la salsa de mango, acompañar con las hojas de cilantro y decorar con la mezcla de semillas de sésamo.

Truco ¡HOLA!
Sustituir las gambas por unos dados de salmón fresco cocidos al vapor.

N.º208 4 | 50 min | Niños

bocaditos de lechuga, beicon y queso con ensaladilla campera

ingredientes

- 8 hojas de lechuga romana
- 2 lonchas gruesas de beicon
- 3 huevos
- 80 g de queso parmesano rallado
- 60 g de harina
- 60 g de pan rallado
- 200 ml de aceite de oliva
- sal y pimienta. **Para la ensalada de patatas**
- 500 g de patatas
- 1 cebolla morada
- 150 ml de mayonesa
- 1 cebolleta
- sal y pimienta
- perejil picado.

elaboración

La ensalada de patatas Lavar las patatas y cocerlas 25 min en agua salada. Pelar y picar la cebolla. Pelar la cebolleta y cortarla en juliana. Trocear las patatas y mezclarlas en una ensaladera con la cebolleta y la cebolla, reservando 2 c.s., y la mayonesa y reservar en la nevera. Retirar la piel a las lonchas de beicon y cortarlas en cuadraditos. Lavar la lechuga, secarla y picarla. Batir los huevos en un cuenco. Poner la harina en un plato hondo y el pan rallado en otro. Echar la lechuga y el beicon en un cuenco con el huevo restante y el queso rallado, salpimentar y mezclar. Formar bolas y pasarlas por harina, huevo batido y pan rallado. Volver a pasarlas en el mismo orden y aplastarlas con las palmas de la mano. Freírlas en aceite caliente y escurrirlas.

presentación

Servir los bocaditos con la ensaladilla decorada con la cebolla reservada y perejil picado y sazonada con pimienta.

Truco ¡HOLA!

Para un plato más saludable, sustituir el beicon por pechuga de pavo braseada.

N.º209 6 | 30 min | Niños

pastel de salmón con queso y espinacas

ingredientes

- 12 rebanadas de pan de molde sin corteza
- 300 g de salmón ahumado
- 250 g de espinacas
- 300 g de queso de sándwich
- 50 g de queso manchego semicurado rallado
- 30 g de mantequilla
- sal
- unas hojas tiernas de ensalada para acompañar.

elaboración

Escaldar las espinacas 1 min en agua salada y escurrirlas bien. Precalentar el horno a 200º. Engrasar con la mantequilla el fondo y las paredes de un molde de cake y extender en el fondo una capa de rebanadas de pan. Cubrir con la tercera parte del salmón, disponer encima un tercio de las espinacas escurridas y unas lonchas de queso y continuar formando capas de pan, salmón, espinacas y queso hasta terminar con una cuarta capa de pan. Cubrir con papel film y colocar un peso encima durante al menos 30 min. Quitar el papel y repartir por encima más lonchas de queso, esparcir el queso rallado y meter en el horno a 200º entre 8 y 10 min, hasta que el queso se gratine.

presentación

Dejar enfriar un poco antes de cortar en porciones y servir con unas hojas tiernas de ensalada.

Truco ¡HOLA!

También se puede hacer este pastel con salmón fresco, cocido al vapor y desmenuzado en lascas.

N.º 210 4 | 40 min | Niños | Ligera | Vegetariana

berenjenas rellenas de bulgur y cerezas

ingredientes

- 2 berenjenas
- 200 g de bulgur
- 150 g de cerezas
- 60 g de pistachos verdes
- 1 manojito de cilantro
- 4 c.s. de aceite de oliva virgen extra
- sal y pimienta.

elaboración

Precalentar el horno a 180º. Lavar y secar las berenjenas. Partirlas por la mitad a lo largo y hacer unas incisiones en la pulpa en forma de red con la punta de un cuchillo. Ponerlas en una fuente refractaria con el corte hacia arriba, salpimentarlas y hornearlas entre 25 y 30 min, hasta dorar. Llevar a ebullición 500 ml de agua en una cazuela con una pizca de sal. Añadir el bulgur y cocer 15 min a fuego bajo. Escurrir y reservar. Lavar las cerezas, cortarlas por la mitad y deshuesarlas. Cortar los pistachos por la mitad. Trocear el cilantro. Echar en una ensaladera el bulgur escurrido, las medias cerezas y los medios pistachos y las hojas de cilantro troceadas y mezclar.

presentación

Repartir el relleno de la ensaladera sobre cada media berenjena y rociar con el aceite.

Truco ¡HOLA!

Añadir un poco de la pulpa de la berenjena bien picada y un huevo batido a la ensaladera para que el relleno quede bien compacto.

N.º 211 | 4 | 20 min | Niños

espaguetis con almejas y botarga

ingredientes

● 320 g de espaguetis ● 400 g de almejas ● 1 cebolleta ● 2 c.s. de botarga de mújol rallada ● ½ pimiento rojo ● 2 dientes de ajo ● 1 c.s. de perejil picado ● 100 ml de vino blanco ● 2 c.s. de aceite de oliva virgen extra ● sal y pimienta.

elaboración

Poner las almejas 30 min en remojo en un cuenco con agua fría y sal. Escurrirlas en un colador al chorro de agua fría y echarlas en una cazuela con el vino. Cocinarlas a fuego vivo hasta que se abran, unos 4 o 5 min, y desechar las que no se hayan abierto. Colar el caldo y reservar. Retirar el tallo y las semillas al pimiento y picarlo. Pelar y picar la cebolleta. Cocer la pasta en agua salada abundante 2 min menos del tiempo indicado por el fabricante. Escurrir la pasta reservando aparte un poco de su caldo. Pelar los ajos, cortarlos en láminas y sofreírlos en una sartén grande con el aceite. Cuando se doren, añadir las almejas con su caldo y los espaguetis con el suyo, el pimiento, la cebolleta y el perejil picados, salpimentar, mezclar y cocinar 2 o 3 min.

presentación

Repartir en los platos los espaguetis con las almejas y espolvorear el conjunto con la botarga rallada.

Truco ¡HOLA!

Si no se encuentra botarga de mújol, se puede sustituir por huevas de maruca o mojama de atún.

N.º 212 | 4 | 20 min | Niños | Ligera

ajoblanco con vieiras y aceite verde de albahaca

ingredientes

● 8 vieiras ● 2 c.s. de aceite de oliva ● sal y pimienta ● unas hojitas de albahaca. **Para el ajoblanco** ● 125 g de almendras crudas ● 2 c.s. de almendras tostadas sin piel ● 1 diente de ajo pequeño ● 1 c.s. de vinagre de jerez ● 100 ml de aceite de oliva virgen extra ● sal y pimienta. **Para el aceite de albahaca** ● 20 hojas grandes de albahaca ● 150 ml de aceite de oliva virgen extra ● 2 c.s. de zumo de lima.

elaboración

El aceite de albahaca Lavar y secar la albahaca y triturarla con el aceite y el zumo de lima. Triturar, pasar por un colador fino y reservar. **El ajoblanco** Pelar el ajo y ponerlo en el vaso de un robot de cocina con las almendras, el vinagre, el aceite, 250 ml de agua y una pizca de sal y pimienta y triturar hasta obtener una crema fina, añadiendo más agua si fuera necesario. Reservar en el frigorífico. Dorar las vieiras por sus dos caras en una sartén antiadherente con el aceite.

presentación

Verter en cuencos el ajoblanco, echar unas gotas del aceite de albahaca, agregar las vieiras, espolvorear pimienta y decorar con las hojitas de albahaca.

Truco ¡HOLA!

Volver a triturar el aceite de albahaca justo antes de rociar el ajoblanco en los cuencos para que esté más aireado y espumoso.

N.º 213 8 uds. | 1 h | Niños | Vegetariana

tartaletas de hinojo con mostaza

ingredientes

- 2 láminas de masa quebrada de 250 g cada una
- 2 huevos
- 2 bulbos de hinojo
- 8 lonchas de queso de cabra
- 250 ml de caldo de verduras
- 250 ml de zumo de naranja
- 250 ml de leche
- 1 c.s. de mostaza a la antigua
- 1 c.s. de semillas de mostaza
- 20 g de mantequilla
- sal
- ensalada de hojas tiernas con aceitunas e hinojo.

elaboración

Retirar los tallos y la primera capa a los bulbos de hinojo, cortarlos en cuartos y ponerlos en una cazuela con el caldo y el zumo. Llevar a ebullición y cocer 20 min a fuego bajo. Precalentar el horno a 200º. Extender la masa y cortar ocho círculos de 8 cm de diámetro con un cortapastas. Engrasar una bandeja para muffins con la mantequilla, alojar los círculos en los huecos presionando el fondo y los bordes y hornear 10 min a 200º. Retirar las tartaletas del molde y bajar la temperatura del horno a 180º. Echar en un cuenco los huevos, la leche, la mostaza y una pizca de sal. Escurrir el hinojo y colocar los trozos en las tartaletas. Cubrir con una loncha de queso de cabra, rellenar los moldes con la mezcla del cuenco, esparcir las semillas de mostaza por encima y meter en el horno entre 12 y 15 min a 180º.

presentación

Servir las tartaletas en los platos y acompañar con la ensalada de hojas, aceitunas y ramitas de hinojo.

Truco ¡HOLA!

También se pueden usar tartaletas ya hechas si se tiene poco tiempo para cocinar.

N.º214 4 | 20 min | Niños | Vegetariana

frégola (pasta sarda) con tomatitos de colores a la plancha

ingredientes

- 280 g de frégola
- 4 tomates cherry rojos y 4 amarillos
- 2 c.s. de kikos tostados
- unos brotes de cilantro
- 2 c.s. de aceite de oliva
- sal.

elaboración

Cocer la pasta en agua abundante con sal el tiempo indicado por el fabricante. Lavar los tomatitos y cortarlos por la mitad. Ponerlos en una sartén con el aceite por el lado del corte y cocinarlos hasta que se doren. Escurrir la pasta, echarla en la sartén con los tomatitos y los kikos y rehogar durante 2 min removiendo continuamente.

presentación

Disponer en cuencos la pasta con los medios tomatitos y los kikos y decorar con el cilantro.

Truco ¡HOLA!

Si no es posible encontrar frégola, se puede usar para esta receta cualquier tipo de pasta de pequeño formato o cuscús de grano grueso.

N.º215 4 | 20 min | Ligera

mejillones en salsa picante

ingredientes

- 1 kg de mejillones
- 1 cebolla
- 1 guindilla
- 1 pimiento morrón en conserva
- 2 c.s. de tomate concentrado
- 1 c.s. de harina
- 1 c.c. de pimentón al gusto
- 1 hoja de laurel
- 150 ml de vino blanco
- 2 c.s. de aceite de oliva
- sal
- unas ramitas de perejil y de romero para acompañar.

elaboración

Limpiar los mejillones, abrirlos en una cazuela al fuego con el vino y el laurel y reservarlos. Pelar y picar la cebolla. Retirar el tallo y las semillas a la guindilla y picarla. Escurrir el pimiento morrón y picarlo. Calentar el aceite en una cazuela y rehogar 3 min la cebolla. Añadir el pimiento y sofreír 2 min más. Espolvorear la harina, remover con una cuchara de madera y agregar el pimentón, la guindilla y el tomate. Mezclar, bañar con el caldo colado de los mejillones, llevar a ebullición y cocer 5 min a fuego bajo. Incorporar los mejillones a la cazuela, probar de sal, mezclar y mantener al calor.

presentación

Repartir en platos hondos los mejillones con su salsa y acompañar con unas ramitas de romero y de perejil.

Truco ¡HOLA!

Pasar la salsa por el chino y esparcir al final un poco de perejil picado.

N.º 216 4 | 50 min | Niños | Ligera

crema de puerros y cidronela con brocheta de gambas

ingredientes

- 20 gambas blancas
- 3 puerros
- 200 g de patatas
- 1 tallo de cidronela
- 1 c.s. de cominos molidos
- 6 c.s. de aceite de oliva
- sal y pimienta
- unas hojas de perejil para decorar.

elaboración

Retirar las puntas y la primera capa a los puerros, lavarlos y trocearlos. Pelar las patatas, lavarlas y trocearlas. Retirar la primera capa al tallo de cidronela y trocearla. Calentar 2 c.s. de aceite en una cazuela y rehogar 3 min los puerros y la cidronela. Añadir las patatas, salpimentar y cocinar 3 min más. Cubrir de agua, llevar a ebullición y cocer 30 min a fuego bajo con la cazuela tapada. Triturar bien fino en un robot de cocina y mantener al calor. Pelar las gambas dejando la cola y ensartarlas en brochetas de cinco en cinco. Calentar el aceite restante en una sartén grande y dorar las brochetas 1 min por cada lado.

Servir la crema en cuencos individuales, esparcir los cominos, decorar con unas hojas de perejil y acompañar con las brochetas.

Truco ¡HOLA!

Hacer un caldo con las cabezas y las cáscaras de las gambas, colarlo y añadirlo a la cazuela de los puerros en lugar de agua.

N.º217 4 | 30 min

risotto de limón con pulpo

ingredientes

- 320 g de arroz carnaroli
- 8 patas de pulpo cocido
- el zumo y la ralladura de ½ limón
- 75 g de queso galmesano rallado
- 100 ml de vino blanco
- 600 ml de caldo de ave
- 30 g de mantequilla
- 6 c.s. de aceite de oliva
- sal.

elaboración

Cortar la mantequilla en dados pequeños y reservarlos en el frigorífico. Calentar el caldo. Echar en una cazuela 2 c.s. de aceite a fuego medio. Cuando esté caliente, añadir el arroz y remover para rehogarlo bien. Bañar con el vino y esperar a que se absorba. Agregar dos cacillos de caldo, bajar el fuego y remover con una cuchara de madera. Continuar incorporando caldo según se vaya absorbiendo. Cuando esté al dente, apagar el fuego, sumar la ralladura de limón, el zumo, los dados de mantequilla y el queso rallado. Mezclar con energía y probar de sal. Calentar al vapor las patas de pulpo.

presentación

Disponer el arroz en platos hondos, acompañar con las patas de pulpo calientes, rociar con el aceite restante y sazonar con sal.

Truco ¡HOLA!

Se debe añadir el caldo poco a poco porque hay que esperar a que se absorba y, si se agrega mucha cantidad de una vez, puede que el arroz se pase de cocción.

N.º218 4 | 20 min | Niños | Ligera | Vegetariana

ensalada de fresas con pepino aromatizada con albahaca

ingredientes

- 500 g de fresas
- 2 pepinos
- 1 c.s. de albahaca picada
- 1 c.s. de zumo de limón
- 4 c.s de aceite de oliva
- sal y pimienta
- unas hojas de albahaca para decorar al final.

elaboración

Lavar las fresas y retirar los tallos. Trocear 150 g y echarlos en el vaso de la batidora con el aceite, el zumo de limón y una pizca de sal y triturar. Lavar los pepinos y cortar en láminas en forma de espiral con un cortador de verduras. Cortar en láminas el resto de las fresas con una mandolina.

presentación

Poner en los platos las láminas de pepino y fresa y rociar con la vinagreta de fresas preparada al principio. Esparcir albahaca picada y pimienta molida y decorar con unas hojitas de albahaca.

Truco ¡HOLA!

Sustituir la albahaca picada por pistachos verdes picados en grano grueso.

N.º219 4 | 30 min | Niños | Ligera | Vegetariana

ensalada templada de kale con peras salteadas al aroma de cúrcuma

ingredientes

- 400 g de kale
- 2 peras conferencia
- 1 patata mediana
- 1 cebolla
- 2 ramas de apio
- 50 g de queso fresco de cabra
- 1 c.s. de cúrcuma molida
- 4 c.s. de aceite de oliva
- sal y pimienta
- unas ramitas de tomillo para decorar.

elaboración

Pelar la patata, lavarla y cortarla en dados pequeños. Cocerlos 10 min en un cazo con agua salada, escurrirlos y dejar que se enfríen. Lavar las hojas de kale, secarlas y trocearlas. Retirar los hilos a las ramas de apio y cortarlas en tiras finas. Pelar la cebolla y cortarla en juliana. Calentar 2 c.s. de aceite en una sartén grande y pochar 4 min la cebolla y el apio. Añadir los daditos de patata, espolvorear la mitad de la cúrcuma y rehogar 4 min. Incorporar las hojas de kale troceadas, salpimentar y saltear 3 min a fuego vivo. Lavar las peras, descorazonarlas, cortarlas en octavos, esparcir el resto de la cúrcuma y sofreírlas en otra sartén con el aceite restante.

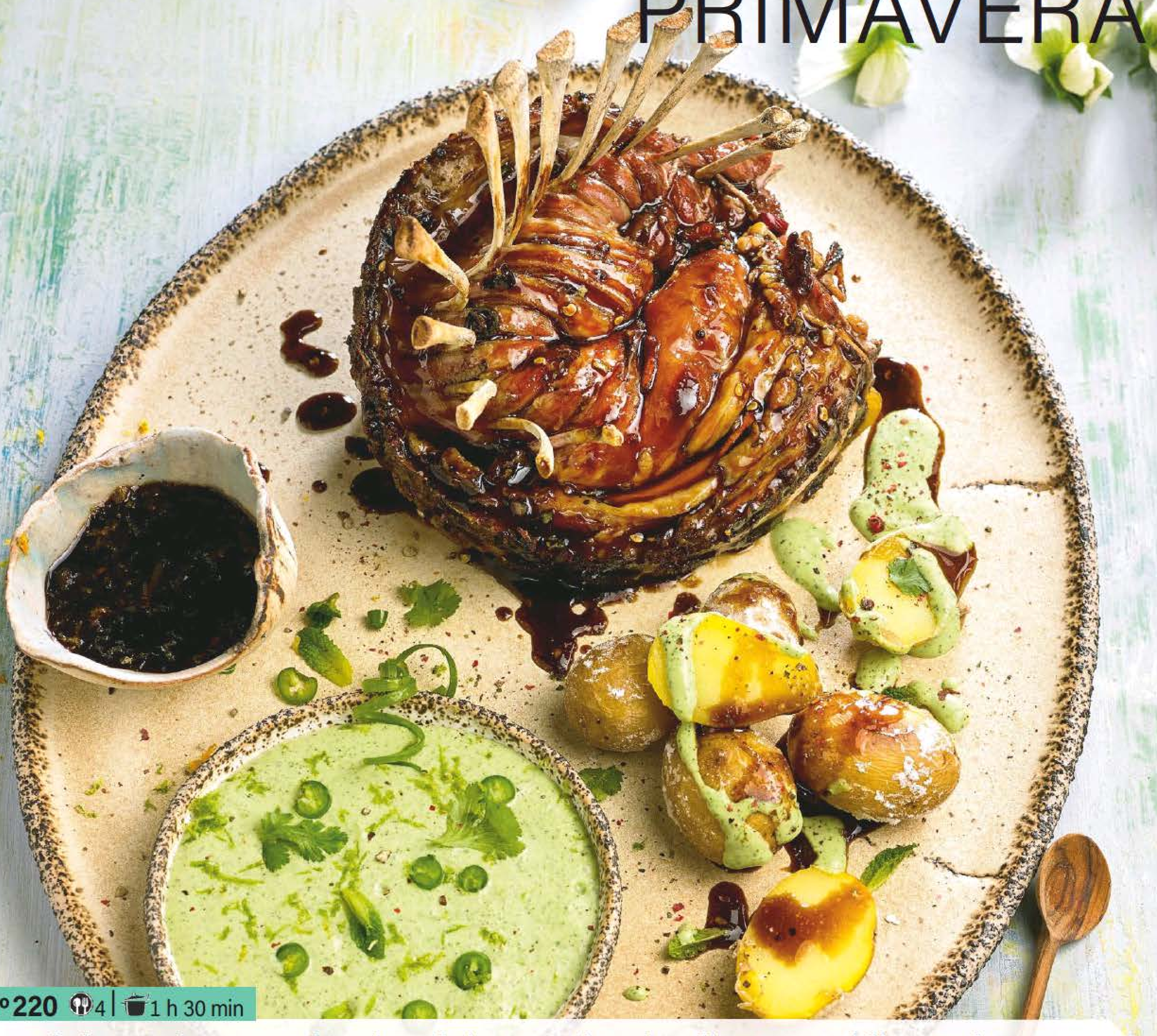
presentación

Repartir el kale salteado con el apio, la cebolla y la patata en los platos, disponer encima los octavos de pera, acompañar con el queso de cabra y decorar con las ramitas de tomillo.

Truco ¡HOLA!
Cambiar el queso fresco por burrata desmenuzada y cocinada unos segundos en la sartén junto con la col rizada.

SEGUNDOS

PRIMAVERA



N.º220 🍴4 | 1 h 30 min

carré de cordero asado a la miel con salsa de cilantro y chile verde

ingredientes

● 2 carrés de cordero lechal ● 500 g de patatas de siembra ● 4 c.s. de miel de romero ● 2 c.s. de salsa de soja baja en sodio ● 1 c.s. de orégano seco ● 1 c.c. de cominos molidos ● 4 c.s. de aceite de oliva ● sal y pimienta. **Para la salsa de cilantro y chile verde** ● 2 c.s. de hojas de cilantro ● 2 c.s. de hojas de menta ● 2 dientes de ajo ● 4 nueces peladas ● 2 chiles verdes ● 1 c.s. de mostaza diáfana ● 1 c.c. de azúcar moreno ● sal y pimienta.

elaboración

Pedir en la carnicería que dejen los huesos de los carrés limpios, retirando la carne de la falda hacia los lomos. Cubrir los huesos con papel de aluminio y precalentar el horno a 190º. Colocar los carrés en una fuente de horno poniendo cada uno en el interior de un molde redondo de 20 cm. Sazonarlos con sal y pimienta recién molida, rociar cada uno con 2 c.s. de aceite y meterlos en el horno 30 min a 190º. Mezclar en un cuenco la miel con la soja, los cominos, el orégano y el resto del aceite. Lavar las patatas y salpimentarlas. Retirar del horno los carrés, rociarlos con la mezcla de miel, disponer las patatas alrededor y hornear 35 o 40 min más. **La salsa de cilantro y chile verde** Pelar y trocear los ajos. Lavar los chiles y cortarlos en rodajas. Lavar las hojas de cilantro y menta –reservar unas pocas enteras–, trocearlas y ponerlas en el vaso de la batidora con el ajo picado, la mostaza, las nueces, la mitad de los chiles, el azúcar, sal y pimienta y triturar. Decorar con las rodajas de chile restantes y las hojas de cilantro y menta reservadas.

presentación

Cortar en porciones los carrés y acompañarlos con las patatas y la salsa preparada.

N.º 221 4 | 50 min | Niños

pintada guisada al estragón

ingredientes

- 1 pintada cortada en cuartos
- 1 puerro • 2 cebolletas
- 2 zanahorias • 4 ajos • 250 g de judías verdes redondas
- 1 manojito de estragón
- 1 c.c. de semillas de cominos
- 2 clavos de olor • ½ c.c. de canela molida • 500 ml de vino blanco • 6 c.s. de aceite de oliva virgen extra • sal
- 15 granos de pimienta negra.

elaboración

Retirar las puntas y la primera capa al puerro y trocearlo. Pelar y trocear las cebolletas y las zanahorias. Machacar los ajos con su piel. Sazonar con sal los cuartos de pintada y ponerlos en una ensaladera con el puerro, las cebolletas y las zanahorias troceados y los ajos machacados, bañar con el vino, cubrir con papel film y reservar 12 h en el frigorífico. Colar el líquido, escurrir las verduras y los cuartos de pintada y rehogar estos con 4 c.s. de aceite, reservando aparte las verduras. Escurrirlos y reservarlos. Machacar en el mortero la pimienta, los cominos, los clavos y la canela. Retirar las puntas a las judías verdes, trocearlas y lavarlas. Poner a tostar en una sartén las especias majadas con el resto del aceite. Añadir las verduras, la pintada y el líquido de la marinada, llevar a ebullición y cocer 30 min a fuego bajo. Agregar las ramas de estragón y las judías verdes y cocer 10 min más.

Repartir en los platos la pintada, servir con las judías verdes y rociar con la salsa.

Truco ¡HOLA!

Acompañar con unos gajos de manzana añadidos a la cazuela con las judías verdes.

ENLACE AL CANAL
rebrand.ly/byneon
O escanea el código QR:

N.º 222 4 | 30 min | Niños

bacalao con tubérculos, cebollitas y guisantes

ingredientes

- 500 g de filetes de bacalao fresco • 12 cebollitas francesas
- 250 g de patatas pequeñas
- 12 zanahorias baby • 600 g de guisantes con sus vainas
- 50 ml de queso cremoso de untar • 1 c.s. de mantequilla
- 150 ml de nata • 4 c.s. de aceite de oliva • sal y pimienta.

elaboración

Separar los guisantes de sus vainas y reservar 12 de estas enteras para la decoración final. Lavar las zanahorias baby. Lavar las patatas y las cebollitas y cortarlas por la mitad. Poner la nata, la mantequilla y el queso en una cazuela y cocinar a fuego bajo hasta obtener una crema untuosa. Añadir los guisantes desgranados y cocinar 4 min a fuego medio. Retirar y reservar. Cocer las patatas 12 min en agua salada. Trocear los filetes de bacalao. Poner al fuego una sartén grande con el aceite y cocinar las zanahorias, las patatas, las cebollitas y los filetes de bacalao hasta que se doren de manera uniforme, entre 6 y 8 min. Salpimentar y apartar del fuego.

presentación

Servir en el fondo de los platos los guisantes con su salsa, disponer encima el bacalao, las zanahorias, las patatas y las cebollitas y decorar con las vainas en crudo recién abiertas.

Truco ¡HOLA!

Colocar todos los ingredientes en una fuente refractaria, menos las vainas, y cocinar en el horno a 190º entre 8 y 10 min.

rebrand.ly/byneon

N.º 223 4 | 50 min | Niños

codornices marinadas asadas con puré de apionabo

ingredientes

• 4 codornices • 1 cogollo de achicoria roja • 4 hojas de col verde • 6 dientes de ajo • 2 c.s. de hojitas de tomillo • 150 ml de vino tinto • 6 c.s. de aceite de oliva • sal • 1 c.c. de pimienta negra molida.

Para el puré de apionabo
• 750 g de apionabo • sal.

elaboración

El puré de apionabo Pelar el apionabo, trocearlo y cocerlo en una cazuela cubierto de agua con sal durante 40 min. Pasarlo por el pasapurés con la menor cantidad de agua posible y reservar. Pelar los ajos y trocearlos. Cortar en cuartos las codornices y ponerlos en una ensaladera con los ajos troceados, la pimienta molida, las hojitas de tomillo, 4 c.s. de aceite, el vino y una pizca de sal. Mezclar, cubrir con papel film y reservar 2 h en el frigorífico. Encender el grill del horno a máxima temperatura. Colocar los cuartos de codorniz en una bandeja de horno, rociar con el aceite restante y asar en el horno durante 12 min por cada lado. Lavar y secar las hojas de achicoria y col y cortarlas en juliana.

presentación

Repartir el puré de apionabo en el fondo de los platos con la achicoria y la col en juliana y disponer encima los cuartos de codorniz con sus jugos.

Truco ¡HOLA!
Triturar en la batidora la marinada y rociar los cuartos de codorniz al meterlos en el horno.

N.º 224 8 uds. | 40 min | Niños

onigirazu de tartar de salmón

ingredientes

• 8 hojas de alga nori • 400 g de salmón, sin piel ni espinas • 500 g de arroz para sushi • 1 c.s. de semillas de sésamo • 1 c.s. de semillas de sésamo negras • unos tallos de cebollino • unas ramitas de eneldo • 100 ml de vinagre de arroz • 50 g de azúcar • sal • wasabi para acompañar.

elaboración

Lavar el arroz con agua fría varias veces hasta que el agua salga transparente y dejar reposar 15 min en un colador. Echar en una cazuela con 600 ml de agua fría, cubrir, llevar a ebullición y cocer 20 min a fuego bajo. Retirar del fuego y dejar reposar 15 min siempre con la cazuela tapada. Pasarlo a una ensaladera que no sea de plástico, añadir el vinagre, el azúcar y una pizca de sal, mezclar con las manos y dejar templar. Picar a cuchillo el salmón y reservarlo. Extender una hoja de papel film sobre la superficie de trabajo y poner encima una hoja de alga nori con el lado brillante hacia abajo. Disponer encima 2 c.s. de arroz y repartir en el centro el salmón. Llevar los bordes del alga nori hacia el centro con la ayuda del papel film, retirar este y doblar las esquinas para encerrar el arroz. Repetir la operación con el resto de los ingredientes.

presentación

Colocar en una fuente los onigirazu, repartir por encima las semillas de sésamo, el eneldo y los tallos de cebollino y acompañar con wasabi.

Truco ¡HOLA!
No usar un recipiente metálico para mezclar el arroz porque se seguiría cocinando y se pasaría.

N.º 225 4 | 30 min | Niños

caballas al horno con patatas y verduras

ingredientes

- 4 caballas de ración
- 300 g de patatas de siembra
- 2 cebolletas
- 1 pimiento rojo
- 2 dientes de ajo
- 200 g de guisantes congelados
- 4 ramitas de tomillo
- 1 c.s. de hojitas de romero
- 100 ml de aceite de oliva virgen extra
- 1 limón
- sal y pimienta.

elaboración

Pedir en la pescadería que retiren la cabeza y evisceren las caballas. Pelar los ajos y cortarlos en láminas. Pelar las patatas, lavarlas y cortarlas en rodajas. Pelar las cebolletas y cortarlas en aros. Retirar el tallo y las semillas al pimiento y picarlo. Lavar el limón y cortarlo en cuartos. Hacer unos cortes en el lomo a las caballas. Precalentar el horno a 190º. Escaldar los guisantes 1 min y escurrirlos. Calentar el aceite en una sartén y freír las rodajas de patata y los ajos hasta que se doren. Añadir los aros de cebolleta, el pimiento picado y los guisantes, salpimentar, mezclar y retirar del fuego. Repartir todas las verduras en una bandeja de horno con las caballas, los limones y las ramitas de tomillo y romero, rociar con 4 c.s. del aceite de freír las verduras y hornear a 190º entre 12 y 15 min.

presentación

Disponer en los platos las caballas con las verduras y los cuartos de limón.

Truco ¡HOLA!

Pedir en la pescadería que retiren la espina central a las caballas para mayor comodidad.

N.º 226 | 12 uds. | 30 min | Niños | Ligera

acelgas rellenas de setas de primavera con pavo

ingredientes

- 12 hojas de acelga roja con sus tallos
- 150 g de pechuga de pavo braseada en lonchas gruesas
- 1 pimiento rojo
- 1 cebolleta
- 1 diente de ajo
- 250 g de setas de primavera
- 2 c.s. de aceite de oliva
- sal y pimienta.

elaboración

Lavar y secar las acelgas. Cortar los tallos y cortarlos en dados pequeños. Cocer las hojas durante 30 s en agua con una pizca de sal y ponerlas a escurrir en un paño. Limpiar las setas y trocearlas. Retirar el tallo y las semillas al pimiento y picarlo. Pelar y picar la cebolleta y el ajo. Cortar en dados pequeños la pechuga de pavo. Calentar el aceite en una sartén y dorar 1 min el ajo. Añadir la cebolleta y rehogar 3 min. Agregar las setas, los tallos de acelga y el pimiento picados, salpimentar y sofreír 7 min a fuego medio. Incorporar los daditos de pavo, cocinar 2 min más, retirar del fuego y dejar enfriar. Extender las hojas de acelga sobre la superficie de trabajo, colocar en el centro de cada una 1 c.s. de la mezcla preparada y cubrir el relleno doblando las hojas hacia el centro. Atar los paquetitos con hilo de cocina y cocerlos al vapor 3 min.

presentación

Disponer los paquetitos en los platos y retirar los hilos.

Truco ¡HOLA!
También se pueden hacer estos paquetitos con hojas de col, de acelga verde o con cualquier tipo de lechuga.

N.º 227 | 8 uds. | 30 min | Niños

tacos de ternera con pico de gallo

ingredientes

- 4 filetes gruesos de lomo de ternera
- 8 tortillas de maíz
- 4 c.s. de aceite de oliva
- sal y pimienta
- unas hojas de cilantro para acompañar.

Para el pico de gallo

- 2 tomates
- 1 cebolla morada
- 1 aguacate
- el zumo de ½ lima
- sal.

elaboración

El pico de gallo Pelar la cebolla. Cortar la mitad en juliana, reservarla y picar el resto. Retirar la piel y el hueso al aguacate y cortarlo en daditos. Lavar los tomates, picarlos y ponerlos en una ensaladera con la cebolla picada y el aguacate troceado. Sazonar con sal, rociar con el zumo de lima, mezclar y reservar. Calentar las tortillas en una sartén antiadherente por sus dos lados. Cocinar los filetes a la plancha en una sartén con el aceite durante 2 o 3 min por cada lado. Cortarlos en tiras anchas y salpimentarlas.

presentación

Colocar sobre cada tortilla 2 c.s. del pico de gallo preparado, poner encima la carne y acompañar con las hojas de cilantro y la juliana de cebolla reservada.

Truco ¡HOLA!
Picar el cilantro, añadirlo al pico de gallo y aliñar la carne con unas gotas de tabasco.

N.º 228 4 | 20 min | Niños

sartenada de mejillones de roca con espaguetis

ingredientes

- 750 g de mejillones de roca
- 280 g de espaguetis
- 2 c.s. de hojas de perejil
- 2 c.s. de aceite de oliva
- sal.

elaboración

Limpiar los mejillones de roca y ponerlos al fuego en una sartén grande con 50 ml de agua. Retirarlos de ella según se vayan abriendo las conchas y reservarlos. Cocer los espaguetis en agua salada durante 1 min menos del tiempo indicado por el fabricante. Escurrirlos y echarlos en la sartén con los mejillones. Rociar con el aceite y saltear 1 min a fuego vivo. Esparcir por encima las hojas de perejil y apartar del fuego.

presentación

Repartir en los platos los mejillones con los espaguetis y las hojas de perejil.

Truco ¡HOLA!
Añadir unas gotas de salsa sriracha al saltear los espaguetis con los mejillones para dar un toque picante.

N.º 229 4 | 30 min

almejas con patatas guisadas

ingredientes

- 500 g de almejas
- 300 g de patatas
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 pimiento verde
- 1 tomate mediano
- 1 c.s. de perejil picado
- 100 ml de vino blanco seco
- 4 c.s. de aceite de oliva
- sal y pimienta.

elaboración

Poner las almejas en remojo en agua con 1 c.c. de sal durante 30 min. Pelar y picar la cebolla y el ajo. Retirar el tallo y las semillas al pimiento y picarlo. Escaldar el tomate, pelarlo, retirar las semillas y picarlo. Calentar el aceite en una sartén y rehogar 1 min el ajo. Añadir la cebolla y el pimiento picados y rehogar 5 min. Agregar el tomate, salpimentar y cocinar 10 min más. Triturar y pasar por el chino. Pelar las patatas, lavarlas, trocearlas y echarlas en una cazuela con el triturado y el vino blanco, añadiendo un poco de agua si fuera necesario. Llevar a ebullición y cocer 20 min a fuego bajo. Incorporar las almejas escurridas, sazonar con sal y esperar a que se abran.

presentación

Decorar con el perejil picado y repartir las almejas con las patatas guisadas en los platos.

Truco ¡HOLA!

Añadir a la cazuela de las patatas, junto con las almejas, 100 g de gambas peladas.

N.º 230 4 | 30 min | Niños | Ligera

lubina a la plancha con ensalada veneciana

ingredientes

- 4 lubinas de ración
- 200 ml de lentejas cocidas en conserva
- 8 ramitos de brécol
- 8 ramitos de romanesco
- 8 espárragos verdes
- 4 rodajas de remolacha veneciana
- 4 rodajas de remolacha amarilla
- 1 tomate
- 6 c.s. de aceite de oliva
- sal y pimienta
- unos pensamientos para decorar.

elaboración

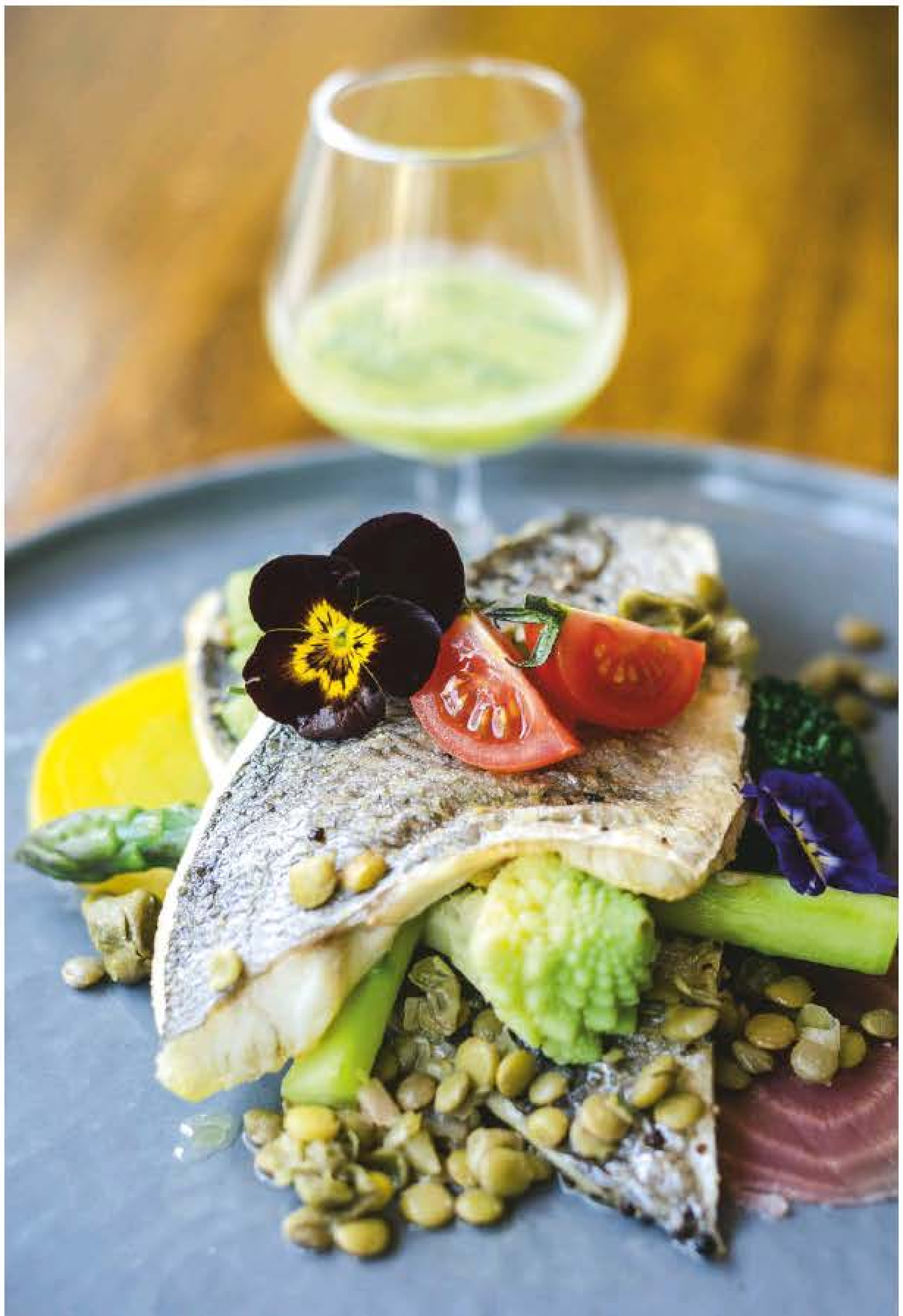
Pedir en la pescadería que escamen, evisceren, retiren la cabeza y la espina central a las lubinas y separen los lomos. Retirar las partes duras de los tallos de los espárragos y pelarlos. Trocear el brécol y el romanesco y cocerlos al vapor con los espárragos y las rodajas de remolacha. Escurrir las lentejas, rociarlas con 3 c.s. de aceite y salpimentarlas. Lavar el tomate y cortarlo en octavos. Cocinar a la plancha los lomos de lubina durante 2 o 3 min por cada lado en una sartén con el resto del aceite y salpimentarlos.

presentación

Colocar en el fondo de los platos las rodajas de remolacha y disponer encima media lubina. Cubrir con las lentejas, los espárragos, los ramitos de brécol y romanesco, salpimentar, cubrir con otra media lubina y culminar con los octavos de tomate y los pensamientos.

Truco ¡HOLA!

Rociar el conjunto con una mezcla de aceite de oliva y zumo de limón.



N.º 231 8 | 40 min

brochetas de cordero especiadas al estilo africano

ingredientes

● 1 pierna de cordero recental deshuesada ● 1 diente de ajo ● el zumo de 2 limones ● 1 c.c. de cominos molidos ● ½ c.c. de pimentón picante ● 1 c.s. de semillas de cilantro molidas ● 1 c.s. de cúrcuma ● 1 c.s. de hojas de curry picadas ● 2 c.s. de salsa de soja baja en sodio ● 2 c.s. de aceite de sésamo ● 2 c.s. de aceite de oliva ● sal y pimienta. **Para acompañar** ● 10 tomates cherry de colores ● 1 cebolla morada ● 2 chiles rojos ● 75 ml de yogur griego ● 1 c.c. de hojas de menta ● 1 c.c. de hojas de cilantro ● 1 c.s. de hojas de curry ● 1 c.s. de perejil picado ● 1 c.c. de curry en polvo ● la ralladura de ½ limón ● pimienta negra.

elaboración

Cortar la carne en dados de 2 cm. Repartir los dados a partes iguales en dos cuencos y echar en el primero el zumo de limón, el cilantro, los cominos, el pimentón, el aceite de oliva, sal y pimienta. Pelar y picar fino el ajo y ponerlo en el segundo cuenco con la cúrcuma, las hojas de curry picadas, la soja, el aceite de sésamo, sal y pimienta molida. Dejar marinar 1 h en el frigorífico los dos cuencos y ensartar la carne en brochetas. Encender el grill del horno a máxima temperatura. Lavar los tomatitos y cortarlos en cuartos. Retirar el tallo y las semillas a los chiles y picarlos. Espolvorear el yogur con pimienta negra y batir con un tenedor. Pelar la cebolla y cortarla en juliana. Asar las brochetas en el grill del horno hasta que se doren por todos sus lados.

presentación

Repartir las brochetas en los platos y acompañar con los cuartos de tomate, el chile y el perejil picados, las hojas de menta y cilantro, la ralladura de limón y un poco del yogur batido de la primera marinada y hojas de curry, cebolla morada y curry en polvo de la segunda.

N.º 232 6 | 50 min

raviolis rellenos de gorgonzola con salsa de setas variadas

ingredientes

- 250 g de boletus pequeños
- 150 g de setas shiitake
- 2 c.s. de aceite de oliva • sal y pimienta • orégano y tomillo para decorar. **Para la salsa**
- 500 g de setas variadas
- 1 cebolla • 200 ml de nata
- 100 ml de vino blanco • 20 g de mantequilla • sal y pimienta. **Para los raviolis** • 450 g de harina • 4 yemas de huevo
- 100 g de queso gorgonzola
- 1 c.s. de aceite de oliva • sal.

elaboración

La salsa Pelar y picar la cebolla. Limpiar las setas y picarlas. Rehogar la cebolla 5 min en una sartén con la mantequilla. Añadir las setas, salpimentar y sofreír 5 min. Bañar con el vino y la nata, mezclar, cocinar 7 min, triturar en la batidora y reservar. **Los raviolis** Poner en una ensaladera la harina y 1 c.c. de sal y mezclar. Echar en el centro las yemas, el aceite y 50 ml de agua templada y amasar 10 min hasta obtener una masa fina y elástica. Cubrir con un paño y dejar reposar 30 min. Estirar con un rodillo hasta tener un grosor de 2 mm y cortar círculos de 10 cm. Disponer en el centro de cada uno ½ c.c. de gorgonzola, humedecer los bordes con agua, doblarlos por la mitad, presionar, formar medias lunas y unir las puntas. Cocerlos en agua salada hasta que suban a la superficie. Limpiar las setas, cortar la mitad de los boletus en láminas y el resto en dados y las shiitake en cuartos. Calentar el aceite en una sartén grande y saltear 5 min todas las setas. Salpimentar. **Repartir en los platos** la salsa con las setas salteadas, colocar encima los raviolis y decorar con las hierbas.

N.º 233 6 | 50 min | Niños

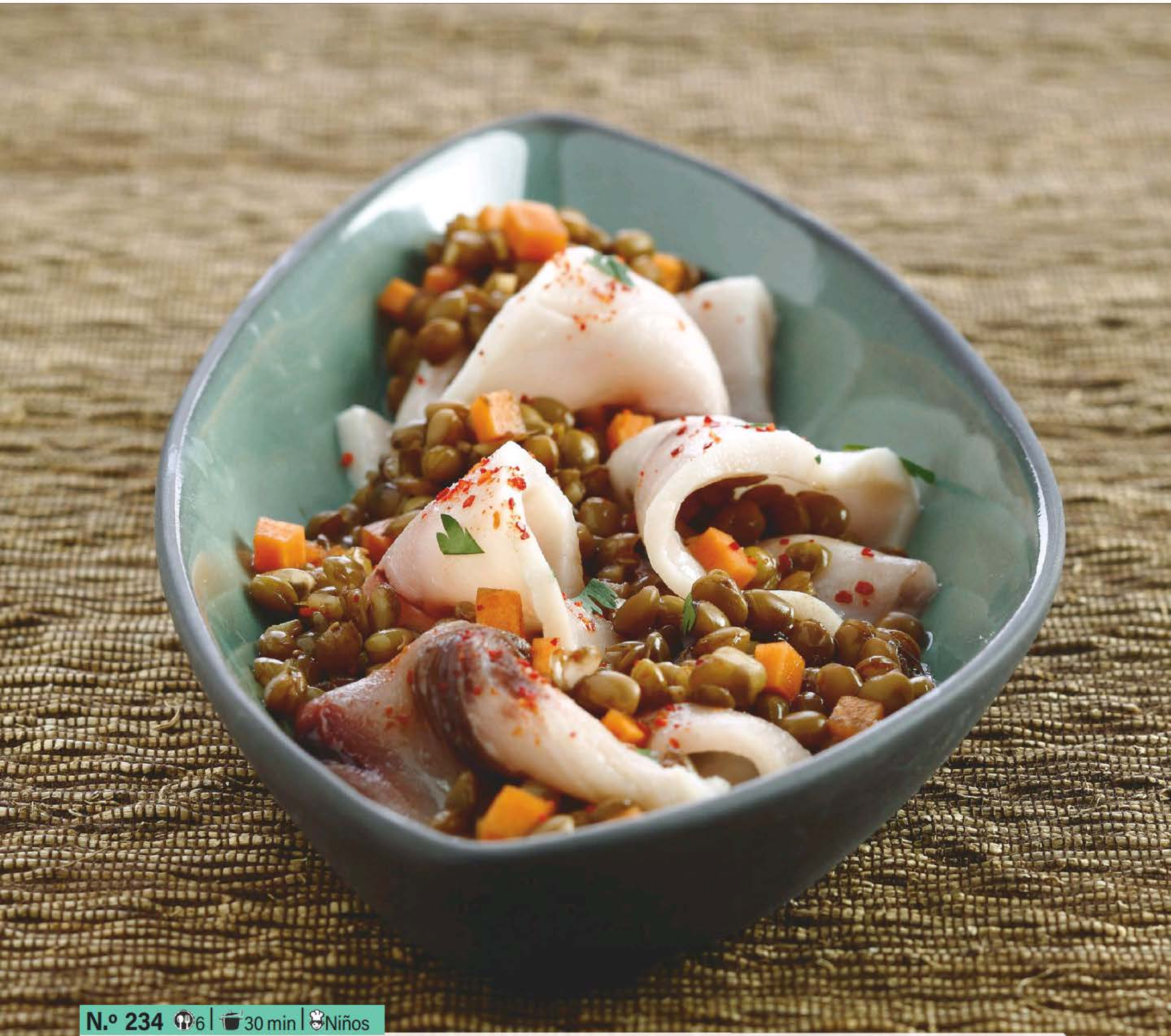
minihamburguesas dominicanas

ingredientes

Para la masa • 350 g de harina • 15 g de levadura de panadería • 2 yemas de huevo
- 1 c.s. de azúcar • 120 ml de leche entera • 2 c.s. de sésamo
- 1 c.c. de sal • 50 g de mantequilla. **Para el relleno**
- 500 g de carne picada de ternera • 4 plátanos • 1 cebolla
- 1 pimiento verde • 6 hojas de lechuga • 400 ml de salsa de tomate • 6 c.s. de aceite de oliva • sal y pimienta.

elaboración

La masa Echar en una ensaladera la harina, la levadura desmenuzada, el azúcar y la sal y mezclar. Derretir 25 g de mantequilla en un cazo al fuego con 70 ml de agua. Verter 100 ml de leche, reservar el resto, y calentar sin que pase de 60º. Retirar del fuego y dejar templar. Añadir a la ensaladera y amasar hasta formar una bola. Agregar las yemas una a una y amasar 15 min. Formar una bola, ponerla en un cuenco, cubrir con un paño y dejar reposar 1 h. **El relleno** Pelar los plátanos y cortarlos a lo largo en láminas finas. Calentar 4 c.s. de aceite en una sartén y freírlas 30 s. Escurrirlas y reservarlas. Pelar y picar la cebolla. Picar el pimiento. Rehogar 5 min la cebolla y el pimiento. Añadir la carne, salpimentar y rehogar. Incorporar la salsa de tomate, mezclar, cocinar 10 min a fuego bajo y dejar enfriar. Precalentar el horno a 210º. Dividir la masa en dos porciones y estirarlas. Engrasar una fuente con la mantequilla y extender una porción de la masa. Extender sobre esta las láminas de plátano, el relleno y la lechuga y cubrir con otra porción de masa, dividiéndola en 12 partes sin separarlas del todo. Pincelar la superficie con la leche restante, echar el sésamo por encima y hornear 10 o 12 min a 210º.



N.º 234 6 | 30 min | Niños

emperador marinado con ensalada de lentejas

ingredientes

- 600 g de filetes finos de emperador
- 400 g de lentejas cocidas en conserva
- 1 zanahoria
- 1 cebolleta
- 2 dientes de ajo
- 250 ml de zumo de limón
- 1 c.s. de perejil picado
- 1 c.c. de pimentón al gusto
- 2 c.s. de aceite de oliva
- sal y pimienta.

elaboración

Pelar los ajos, cortar uno por la mitad y frotar los filetes de emperador por sus dos caras por el lado del corte. Picar el otro ajo y ponerlo en una fuente con el zumo de limón y una pizca de sal. Colocar los filetes en la fuente de manera que queden impregnados del zumo, cubrir con papel film y reservar 30 min en el frigorífico. Pelar la zanahoria y cortarla en daditos. Pelar y picar la cebolleta y rehogarla 3 min en una sartén con el aceite. Añadir los daditos de zanahoria y sofreír 4 min. Incorporar las lentejas, salpimentar, mezclar y cocinar 7 min a fuego bajo. Retirar del fuego y dejar enfriar del todo.

presentación

Disponer las lentejas con los filetes de emperador escurridos en una ensaladera, decorar con el perejil picado y espolvorear pimentón.

Truco ¡HOLA!
Añadir a la fuente de marinar el emperador el contenido de una lata de berberechos al natural con su jugo.

N.º 235 | 4 | 30 min | Niños

anguila rebozada con patatas panaderas

ingredientes

- 2 anguilas de 400 g cada una
- 600 g de patatas
- 1 cebolla
- 2 huevos
- 40 g de pan rallado
- 40 g de harina
- 250 ml de aceite de oliva
- sal y pimienta.

elaboración

Las patatas panaderas Pelar las patatas y cortarlas en rodajas de 3 mm. Pelar la cebolla y cortarla en juliana. Calentar el aceite a fuego medio en una sartén grande y cocinar las patatas y la cebolla durante 15 min sin que se doren del todo. Retirarlas de la sartén junto con la cebolla, escurrir, salpimentar, mezclar y reservar. Colar el aceite. Eviscerar las anguilas, limpiarlas bien, eliminando la cabeza y la cola, y cortarlas en trozos de 3 cm. Batir los huevos en un cuenco y poner la harina y el pan rallado en otros dos. Salpimentar los trozos de pescado, pasarlos por harina, huevo batido y pan rallado, freírlos en el aceite colado y escurrirlos sobre papel absorbente.

presentación

Repartir en los platos la anguila rebozada sobre un lecho de patatas panaderas.

Truco ¡HOLA!
También se puede utilizar chicharro si no es posible encontrar anguila fresca.

N.º 236 | 6 | 50 min | Niños

tartaletas de kofta de cordero con tandoori de verduras y raita

ingredientes

- 2 láminas de masa quebrada de 250 g cada una. **Para las koftas**
- 750 g de carne picada de cordero
- 1 huevo
- 2 c.s. de soja
- 2 c.s. de pan rallado
- 30 g de harina
- 150 ml de aceite de oliva
- ½ c.c. de pimienta. **Para el tandoori de verduras**
- 200 g de garbanzos cocidos
- 1 berenjena
- 2 ajos
- 1 cebolla
- 1 c.s. de tandoori en polvo
- 2 c.s. de nata
- 2 c.s. de aceite de oliva
- sal.

Para la raita
- 1 pepino
- 1 c.c. de cominos molidos
- 30 g de espinacas
- 100 ml de yogur cremoso
- 2 c.s. de aceite de oliva
- sal
- 1 c.s. de cilantro
- 1 c.s. de ralladura de limón
- sal en escamas.

elaboración

Precalentar el horno a 190º. Cortar la masa en círculos de 10 cm. Colocarlos en tartaletas y hornear 10 min a 190º. **Las koftas** Echar en una ensaladera la carne, la soja, el huevo, el pan y la pimienta molida y mezclar. Formar bolitas, pasarlas por harina, dorarlas en una sartén y escurrirlas. **Para el tandoori** Cortar las berenjenas en daditos y picar la cebolla. Trocear los ajos. Escurrir los garbanzos. Rehogar en una cazuela 5 min el ajo, la cebolla y la berenjena. Añadir los garbanzos, sazonar y cocinar 3 min. Espolvorear el tandoori, agregar la nata, mezclar y cocinar 3 min más. Rellenar las tartaletas con el tandoori, colocar encima las albóndigas y meter 3 min en el horno a 190º. **La raita** Echar en una ensaladera las espinacas y el pepino picados, los cominos, el yogur, el aceite y sal y mezclar. Servir las tartaletas con la ralladura, el cilantro y sal en escamas y acompañar con la raita.

N.º 237 4 | 40 min | Niños

rollitos de crepes de hierbas rellenas de lomo de liebre

ingredientes

- 4 lomos de liebre
- 80 g de espinacas
- 1 zanahoria
- 1 cebolleta
- 1 cebolla morada
- 2 c.s. de almendras molidas
- 4 c.s. de aceite de oliva
- sal y pimienta.

Para las crepes

- 150 ml de leche
- 150 g de harina
- 1 huevo
- 1 c.s. de hojas de espinaca picadas
- 1 c.c. de perejil picado
- 1 c.c. de cebollino picado
- 4 c.s. de aceite de oliva
- ½ c.c. de sal.

elaboración

Las crepes Batir el huevo con la leche en un cuenco. Añadir la harina y la sal y batir con varillas. Pasar por el chino, incorporar las hierbas y mezclar todo. Poner al fuego una sartén con unas gotas de aceite, verter un cucharón del preparado y dar la vuelta. Cuajar por el otro lado y retirar sin dorar. Repetir la operación con el resto del preparado y reservar las crepes. Pelar la zanahoria, cortarla en daditos y cocerlos 3 min en agua. Pelar y picar la cebolleta y mezclarla en un cuenco con los daditos de zanahoria, las almendras molidas y sal. Escurrirlos y reservarlos. Precalentar el horno a 190º. Pincelar los lomos con 2 c.s. de aceite, ponerlos en una fuente y hornearlos 5 min a 190º. Retirar del horno y bajar la temperatura a 160º. Extender las crepes en la encimera y repartir sobre ellas la mezcla de zanahoria, cebolleta y almendra. Disponer encima un lomo de liebre y enrollar la crepe encerrando el relleno. Colocar las crepes rellenas en una fuente y hornearlas 3 min a 160º. Pelar la cebolla y cortarla en juliana. Lavar y trocear las hojas de espinaca y saltearlas con la juliana de cebolla con el aceite restante. Salpimentar y mezclar.

Dejar enfriar un poco las crepes rellenas antes de cortarlas en porciones y repartirlas en los platos con las verduras salteadas.

POSTRES

PRIMAVERA

N.º238 | 8 | 45 min | Niños | Vegetariana

tarta de fresa con pensamientos

ingredientes

- 300 g de confitura de fresa
- 12 fresas con sus hojas
- 20 g de pensamientos comestibles.

Para la cobertura de fresa
- 200 g de chocolate blanco para fundir
- 200 ml de nata de repostería
- 1 gota de colorante rosa
- 1 c.c. de aroma de fresa en pasta.

Para el bizcocho
- 180 g de azúcar
- 225 g de mantequilla
- 4 huevos
- 125 ml de leche
- 1 yogur griego
- 270 g de harina
- 2 c.c. de levadura química
- 3 c.s. de cacao en polvo puro.

elaboración

La cobertura de fresa Poner al baño maría el chocolate; una vez fundido del todo, retirar del fuego y añadir la nata. Agregar el colorante y el aroma de fresa, mezclar y refrigerar 3 h. Después, batir con unas varillas eléctricas hasta que se monte la crema.

El bizcocho Batir en una ensaladera los huevos con el azúcar hasta que espumen. Incorporar la mantequilla a temperatura ambiente, la leche y el yogur y seguir batiendo hasta que esté todo integrado. Echar la harina, la levadura y el cacao tamizados y mezclar hasta que no queden grumos. Repartir la mezcla en dos moldes de 15 cm engrasados y hornear 40 min a 180º o hasta que, al pinchar el bizcocho con un palillo, este salga limpio. Dejar que se enfríe completamente. Luego, nivelar los bizcochos quitándoles la parte superior y hacer dos capas con cada uno. Colocar la primera capa en la bandeja donde vaya a servirse y cubrir el centro con la confitura y la parte más exterior, unos 2 cm del círculo con la cobertura. Repetir la operación con las dos restantes, disponer la última y cubrir toda la tarta con la cobertura de fresa.

presentación

Lavar las fresas, colocarlas en el centro de la tarta, decorarla con los pensamientos y servir.

N.º239 8 | 1 h | Niños | Vegetariana

flor de mascarpone y frambuesa

ingredientes

Para el bizcocho ● 5 huevos ● 170 g de azúcar glas ● 200 g de harina de trigo ● 30 g de mantequilla ● 150 g de claras de huevo ● ¼ c.c. de sal.
Para el relleno de frambuesa ● 70 g de mantequilla sin sal ● 100 g de azúcar glas ● 250 g de mascarpone ● 1 c.c. de aroma de frambuesa en pasta ● 200 ml de nata de repostería.
Para decorar ● 3 bombones de chocolate en forma de corazón ● 10 o 12 frambuesas ● 5 o 6 minimerengues ● un puñado de palomitas de maíz ● 5 margaritas.

elaboración

El bizcocho Batir los huevos con el azúcar hasta que espumen. Agregar la harina tamizada y la mantequilla derretida e integrar todo. Montar las claras con la sal y añadir a la mezcla anterior con cuidado para que no se bajen. Disponer el preparado en dos bandejas de horno forradas con papel sulfurizado. Hornear 15 min a 180º o hasta que se doren los bizcochos. Retirar, poner bocabajo en una rejilla con papel de horno y retirar el otro. Dejar enfriar. Mientras, dibujar y recortar una flor como la de la foto en otro papel de hornear. Usar como plantilla para sacar dos flores de bizcocho, una de cada uno.
El relleno Mezclar la mantequilla con el azúcar con una batidora. Añadir el mascarpone y el aroma y seguir batiendo. Montar la nata e incorporarla a la mezcla. Meter la crema en una manga pastelera con boquilla mediana redonda. Cubrir con el relleno uno de los bizcochos, taparlo con el segundo y repetir la operación.
Decorar con cada uno de los ingredientes tal cual se observa en la foto y servir.

N.º240 4 | 40 min | Niños | Vegetariana

brazo de gitano de chocolate con cobertura de fruta crujiente

ingredientes

● 40 g de fresas liofilizadas ● 1 c.s. de avellanas picadas.
Para el bizcocho ● 3 huevos ● 50 g de azúcar ● 1 c.c. de esencia de vainilla ● 50 g de harina ● 2 c.c. de levadura química. **Para la crema de chocolate** ● 150 g de chocolate negro ● 200 g de nata de repostería ● 125 g de mantequilla sin sal.

elaboración

El bizcocho Separar las claras de las yemas. Batir las yemas con el azúcar hasta que estén espumosas y mezclarlas con la esencia de vainilla, la harina y la levadura tamizadas. Montar las claras a punto de nieve y sumarlas a la mezcla anterior con movimientos suaves para que no se bajen. Forrar la bandeja del horno con papel vegetal, extender la mezcla y alisarla con una espátula. Hornear 15 min a 180º o hasta que empiece a dorarse. Dejar enfriar.
La crema de chocolate Fundir en un cazo al baño maría el chocolate con la mantequilla. Retirar del fuego y dejar enfriar. Montar la nata, añadirla a la mezcla anterior y mezclar hasta conseguir una crema lisa. Extender una capa cubriendo el bizcocho. Enrollarlo delicadamente, colocarlo en la fuente y cubrirlo con la crema restante, decorar con las fresas liofilizadas y las avellanas y servir.

Truco ¡HOLA!
Para manipular más fácilmente el bizcocho sin que se rompa, enrollarlo con mucho cuidado nada más salir del horno y cubrirlo con un paño limpio hasta que se enfríe para que adquiera la forma curva.

N.º 241 | 24 uds. | 40 min | Niños | Vegetariana

cuernos de gacela marroquíes

ingredientes

- 50 g de azúcar glas para rebozar
- 1 c.s. de almendras fileteadas para decorar. **Para la masa**
- 20 g de mantequilla
- 250 g de harina de trigo
- 2 claras de huevo
- 1 c.s. de agua de azahar. **Para el relleno**
- 250 g de almendra en polvo
- 200 g de azúcar glas
- 2 c.s. de agua de azahar.

elaboración

La masa Derretir la mantequilla y mezclarla con la harina y las claras de huevo hasta que esté todo bien integrado. Sumar el agua de azahar, mezclar y amasar con las manos hasta obtener una masa uniforme. Hacer una bola, taparla con papel film y dejar reposar mientras se prepara el relleno. **El relleno** Mezclar todos los ingredientes en una ensaladera. Tapar y dejar reposar en el frigorífico durante 15 min. Estirar la masa hasta conseguir un grosor de ½ cm y dividir en 24 partes iguales. Dividir también el relleno en 24 partes, ponerlo en el centro de cada trozo de masa y hacer un rollito. Darles forma de cuerno apretando en los extremos y curvando por el centro. Colocar sobre una bandeja de horno forrada con papel sulfurizado y cocinar a 170º durante 20 min sin que lleguen a dorarse. Sacar, dejar enfriar y rebozar con el azúcar glas.

presentación

Servir en una bandeja acompañados por las almendras fileteadas.

Truco ¡HOLA!
Para añadir un toque cítrico, agregar a la masa la ralladura de 1 limón y 1 c.s. de su zumo.

N.º 242 | 4 | 40 min | Niños | Vegetariana

fresas en almíbar con galleta de mantequilla y sorbete de frutos rojos

ingredientes

- 250 g de helado de frutos rojos. **Para la galleta de mantequilla**
- 200 g de harina
- 175 g de mantequilla
- 100 g de azúcar. **Para las fresas en almíbar**
- 1 kg de fresas
- 750 ml de agua
- 500 ml de azúcar
- 1 vaina de vainilla. **Para el caramelo**
- 50 ml de agua
- 50 g de azúcar
- 1 gota de esencia de vainilla.

elaboración

Las fresas en almíbar Poner a hervir en un cazo el agua con el azúcar y la vainilla abierta. Cuando hierva, bajar el fuego y cocinar 7 min. Añadir dos fresas limpias, aplastar con un tenedor y mezclar bien. Agregar las demás fresas limpias, alguna de ellas partidas por la mitad. Remover 1 min y retirar. Retirar la vainilla y dejar enfriar. **La galleta de mantequilla** Mezclar la mantequilla a temperatura ambiente con el azúcar e incorporar la harina hasta formar migas. Disponer una bandeja con papel de hornear y, sobre este, cuatro aros de emplatar aptos para el horno y repartir la mezcla entre ellos sin apretar demasiado. Hornear a 160º durante 30 min o hasta que empiecen a dorarse.
El caramelo Echar en un cazo los ingredientes y verter con una cuchara sobre un papel de hornear trazando formas irregulares. Cuando solidifique, cortar en cuatro trozos y reservar.

presentación

Repartir las fresas en cuatro platos, colocar una galleta encima, añadir sobre ella una quenelle de frutos rojos con mucho cuidado para que no se rompa, decorar esta con el caramelo y servir inmediatamente.

N.º243 6 | 40 min | Niños | Vegetariana

bundt cake al estilo napolitano

ingredientes

- 3 huevos
- 125 g de azúcar
- 25 g de azúcar avainillada
- 100 ml de leche entera
- 200 g de harina
- 2 c.c. de levadura química
- 70 g de mantequilla
- 75 g de chocolate negro
- 50 ml de leche entera
- ½ c.c. de aroma de fresa en pasta
- 1 gota de colorante rosa.

Para decorar

- 3 macarons de colores
- 2 fresas limpias
- 3 flores blancas comestibles
- 50 ml de azúcar glas
- ¼ c.c. de colorante rosa en polvo.

elaboración

Batir los huevos con los dos tipos de azúcar hasta que doblen su volumen. Añadir la leche y la harina y la levadura tamizadas y mezclar hasta que no queden grumos. Dividir esta mezcla en tres recipientes distintos. Fundir al baño maría la mitad del chocolate con la mantequilla y agregar en uno de estos tres recipientes y remover bien. Al tercero ponerle el aroma y el colorante y mezclar. Verter las tres mezclas alternadamente en un molde para bundt cake previamente engrasado. Hornear a 170º durante 50 min o hasta que, al pinchar el bizcocho con un palillo, este salga limpio. Dejar enfriar y desmoldar. Echar el azúcar y el colorante en un envase de vidrio y agitar hasta teñir ligeramente el azúcar.

presentación

Poner el bundt cake en una bandeja para servir, colocar en la parte superior los macarons, las fresas limpias y las flores. Espolvorear el azúcar glas y servir.

Truco ¡HOLA!

Antes de añadirle la decoración y el azúcar glas, verter 200 g de chocolate negro derretido desde arriba y esperar a que solidifique.

N.º244 | 6 | 40 min | Niños | Vegetariana

buñuelos rellenos de crema de almendra y miel

ingredientes

- 2 c.s. de almendras fileteadas tostadas
- 2 c.s. de miel.

Para los buñuelos

- 200 g de queso de cabra rallado fino
- 125 g de harina de maíz
- 50 g de almidón de yuca
- 60 g de azúcar
- 1 huevo
- 15 g de mantequilla
- ½ c.c. de sal
- ½ c.c. de levadura química
- aceite de girasol para freír.

Para la crema de almendras

- 100 g de mantequilla
- 230 g de azúcar glas
- 3 c.s. de almendra molida
- 2 c.s. de miel.

elaboración

Los buñuelos Mezclar todos los ingredientes y amasar hasta obtener una masa suave. Meterla en una manga pastelera con boquilla grande redonda. Hacer seis bolas de unos 9 cm y freír en abundante aceite hasta que comiencen a dorarse. Colocar sobre papel absorbente y dejar enfriar.

La crema de almendras Mezclar con una batidora eléctrica la mantequilla a temperatura ambiente con el azúcar hasta que se integren perfectamente. Añadir la almendra molida y la miel y seguir mezclando hasta conseguir una mezcla homogénea. Meter en una manga pastelera con boquilla redonda grande. Abrir los seis buñuelos por la mitad. Sobre una de las partes poner una bolita de crema en el centro y seis más alrededor y tapar con las otras mitades.

presentación

Poner en platitos individuales los buñuelos, pincelar toda la superficie con la miel, repartir por encima las almendras fileteadas y servir.

N.º245 | 4 | 15 min | Niños | Vegetariana

serradura portuguesa

ingredientes

- 350 g de leche condensada
- 400 ml de nata
- 200 g de galletas maría.

elaboración

Meter las galletas en una bolsa de plástico para congelación. Cerrar bien y pasar un rodillo de cocina por encima para partir las galletas en trozos pequeños e irregulares. Reservar. Por otro lado, montar la nata, añadir la leche condensada y mezclar bien. Disponer cuatro cuencos. Poner una primera capa de la crema y cubrirla con otra capa de galletas. Repetir la operación una vez más. Añadir una última capa de crema y esparcir alguna galleta más por encima.

presentación

Refrigerar durante 3 h mínimamente. Servir muy fría.

Truco ¡HOLA!
Añadir por encima lascas de coco y de chocolate negro o, si se prefiere, cualquier otro tipo de fruta fresca troceada.

N.º 246 | 4 | 20 min | Niños | Vegetariana

galletas dulces de queso de cabra

ingredientes

- 1 huevo
- 100 g de azúcar
- 2 c.s. de azúcar avainillada
- 200 g de mantequilla
- 180 g de queso de cabra de untar
- 300 g de harina
- flores moradas comestibles para decorar y azúcar glas.

elaboración

Batir el huevo con los dos tipos de azúcar. Añadir la mantequilla y el queso a temperatura ambiente y mezclar bien con la ayuda de un tenedor. Sumar la harina y amasar con las manos hasta que quede una masa homogénea. Hacer una bola y meterla en el frigorífico 1 h. Sacarla y estirarla con un rodillo de cocina hasta conseguir un grosor de unos 3 mm. Cortarla con dos cortapastas de unos 5 y 8 cm de diámetro. Poner las galletas en un papel sulfurizado y hornear durante unos 10 min o hasta que comiencen a dorarse.

presentación

Nada más sacar del horno y antes de que se sequen por completo, poner un pensamiento en cada una presionando ligeramente. Dejar enfriar, espolvorear azúcar glas y servir.

Truco ¡HOLA!

Si se prefiere un sabor un poco más intenso a queso de cabra, agregar 20 g de queso rallado tierno.

N.º247 | 4 | 25 min | Niños | Vegetariana

pudin de naranja

ingredientes

● 300 g de helado de vainilla para acompañar ● 1 c.s. de azúcar glas para servir. **Para la mermelada de naranja** ● 2 naranjas ● 150 g de azúcar. **Para el pudin** ● 30 g de pan ● 50 ml de leche entera ● 4 huevos ● 500 ml de yogur natural ● 150 g de azúcar ● 1 naranja.

elaboración

La mermelada Lavar las naranjas. Mondar con un pelador la piel de la naranja, sin llegar a la parte blanca, y partirla en trocitos. Después desechar esta parte blanca, cortar la naranja y ponerla en un cazo a fuego medio con el azúcar. Cuando comience a hervir, bajar el fuego y remover de vez en cuando durante 30 min. Retirar del fuego, echarla en un tarro de cristal y dejar enfriar. **El pudin** Partir el pan en trozos pequeños y sumergirlo en la leche para que se empape. Lavar la naranja, rallarla y exprimir su zumo. Batir los huevos en una ensaladera, sumar el pan con la leche, la ralladura, el zumo y el yogur y batir con una batidora eléctrica. Poner en recipientes individuales y hornear a 175º durante 25 min o hasta que se cuajen.

presentación

Servir el pudin tibio, espolvoreado con un poco de azúcar glas y con 1 c.c. de mermelada en el centro. Acompañar, si se quiere, con una bola de helado de vainilla.

Truco ¡HOLA!

Probar a hacer este postre sustituyendo la naranja por 2 limones, tal y como es la receta original australiana del lemon delicious.

N.º248 | 6 | 20 min | Niños | Vegetariana

flan de coco con caramelo de pistachos

ingredientes

Para el caramelo de pistachos ● 50 g de azúcar ● ½ c.c. de aroma de pistacho en pasta ● 100 ml de agua. **Para el flan** ● 1 vaina de vainilla ● 4 hojas de gelatina ● 500 ml de crema de coco ● 100 g de azúcar ● 2 c.s. de pistachos ● 1 c.s. de almendras laminadas.

elaboración

El caramelo Echar en un cazo a fuego suave el azúcar con el aroma de pistacho. Cuando empiece a formarse un caramelo dorado, añadir el agua caliente sin parar de remover y cocinar durante 2 min. Retirar y dejar enfriar.

El flan Poner las hojas de gelatina a hidratar en agua fría. Abrir la vaina de vainilla longitudinalmente y raspar con un cuchillo las semillas dentro de un cazo. Agregar la crema de coco y el azúcar y calentar a fuego medio. Cuando comience a hervir, incorporar las hojas de gelatina bien escurridas. Bajar el fuego, remover hasta que se deshagan y apartar del calor. Disponer cuatro recipientes fácilmente desmoldables. Dejar enfriar y llevar al frigorífico durante, al menos, 6 h.

presentación

Disponer cuatro cuencos. Verter 4 c.s. de caramelo y colocar los flanes encima. Repartir los pistachos y las almendras fileteadas y servir.

Truco ¡HOLA!

Si se prefiere un flan con un poco de textura y sabor más intenso a coco, añadir 50 g de coco rallado a esta receta.

N.º 249 6 | 40 min | Niños | Vegetariana

tarta de mascarpone con mango

ingredientes

Para la base ● 250 g de galletas de mantequilla ● 150 g de mantequilla ● 50 g de cacao en polvo sin azúcar.

Para el relleno ● 7 hojas de gelatina ● 400 ml de nata para repostería ● 550 g de mascarpone ● 100 ml de leche entera ● 250 g de azúcar.

Para la cobertura de mango ● 4 hojas de gelatina ● 500 ml de zumo de mango.

Para decorar ● unos pensamientos comestibles ● 1 c.s. de coco rallado.

elaboración

La base En un robot eléctrico, picar las galletas hasta conseguir un polvo grueso. Mezclarlo con la mantequilla a temperatura ambiente y con el cacao y disponer sobre la base de un molde rectangular desmoldable de unos 25 x 12 cm presionando ligeramente. Reservar en la nevera. **El relleno** Poner las hojas a hidratar en agua fría. Montar la nata y añadir el mascarpone con suavidad para que no baje mucho. En un cazo a fuego medio, calentar la leche y el azúcar; incorporar la gelatina y remover bien hasta que se disuelva. Sumar a la mezcla anterior y verter en el molde encima de la base de galleta. Refrigerar durante 6 h. **La cobertura** Hidratar las hojas de gelatina en agua fría. Echar el zumo de mango en un cazo a fuego medio, agregar la gelatina y remover hasta que se disuelva por completo. Verter encima del relleno de la tarta y refrigerar otras 6 h.

presentación

Cortar en seis trozos, decorar con un poco de coco rallado por encima y unos pensamientos y servir fría.

Truco ¡HOLA!

Suplir en la cobertura el zumo por la misma cantidad de mango licuado para conseguir un sabor más natural y con menos aditivos.

N.º250 8 | 30 min | Niños | Vegetariana

focaccia con pepitas de chocolate

ingredientes

- 210 ml de leche entera tibia
- 1 c.c. de sal
- 50 g de azúcar
- 8 g de levadura fresca
- 400 g de harina de fuerza
- 100 g de mantequilla
- 150 g de pepitas de chocolate
- 2 c.s. de azúcar glas.

elaboración

Poner en un vaso la leche con el azúcar y la levadura y disolverlas muy bien. Disponer en un recipiente hondo y grande la harina con la sal, hacer un hueco en el centro y añadir la leche. Agregar las pepitas de chocolate y mezclar un poco con una pala. Derretir 80 g de mantequilla en el microondas, incorporarla y seguir mezclando. Cuando esté todo más o menos integrado, pasar a amasar con las manos hasta que la masa esté lisa y elástica. Hacer una bola y dejarla en el recipiente tapada con un paño y en un lugar libre de corrientes de aire durante 2 h o hasta que doble su volumen. Pasado este tiempo, estirar en un papel de cocina, dar forma de rectángulo de unos 15 x 25 cm y dejar reposar tapada con el paño 1 h más. Precalentar el horno a 180º. Pincelar con los 20 g de mantequilla restantes y hornear durante unos 30 min o hasta que comience a dorarse. **Servir** templada.

Truco ¡HOLA!
Partir en trozos individuales, colocar en un platito hondo y servir con unas natillas por encima para conseguir un postre completo.

N.º251 8 | 45 min | Niños | Vegetariana

rollo suizo de pistacho

ingredientes

Para el relleno • 150 g de queso crema • 1 c.c. de esencia de vainilla
• 100 g de azúcar glas
• 200 ml de nata de repostería.
Para el bizcocho • 50 g de azúcar • 50 g de harina
• 3 huevos • 1 c.c. de esencia de pistacho en crema • 2 c.c. de levadura química • 1 gota de colorante verde. **Para decorar** • 2 c.s. de azúcar glas
• 3 c.s. de pistachos picados.

elaboración

El relleno Batir el queso con la esencia y el azúcar. Montar la nata y agregarla con cuidado para que no se baje. Reservar en el frigorífico. **El bizcocho** Separar las claras de las yemas. Batir las yemas con el azúcar hasta que estén espumosas y mezclarlas bien con la esencia de pistacho, la harina y la levadura. Montar las claras a punto de nieve y sumarlas a la mezcla anterior con movimientos suaves y envolventes procurando que no se bajen. Forrar la bandeja del horno con papel vegetal, extender la mezcla y alisarla con una espátula. Hornear a 180º unos 10 min o hasta que empiece a dorarse. Dejar enfriar. Quitar el papel de hornear y colocar el bizcocho sobre uno nuevo. Cubrir la superficie con el relleno y enrollar.

presentación

Colocar sobre una bandeja, espolvorear el azúcar glas, esparcir los pistachos picados encima y servir.

Truco ¡HOLA!
Añadir pistachos picados al gusto en la crema del relleno.

N.º 252 6 | 40 min | Vegetariana

tiramisú de té matcha

ingredientes

● 2 c.s. de té matcha.
Para el bizcocho ● 4 huevos ● 100 g de azúcar ● 50 ml de leche ● 100 g de harina ● 1 c.s. de té matcha.
Para la crema de mascarpone ● 3 yemas de huevo ● 100 g de azúcar glas ● 300 g de mascarpone ● 1 c.s. de ron ● 60 ml de nata de repostería ● unas hojitas de hierbabuena para decorar.

elaboración

La crema de mascarpone Batir las yemas con el azúcar glas. Añadir el ron. Montar la nata y agregarla también con cuidado para que no se baje. Meter en una manga pastelera con boquilla redonda grande y reservar.

El bizcocho Separar las claras de las yemas y batir estas con el azúcar hasta que doblen su volumen. Preparar el té matcha con el agua, agregarlo junto con la leche y mezclar. Montar las claras a punto de nieve y sumar a la mezcla anterior con movimientos suaves para que no se bajen. Verter en un molde forrado con papel de horno de unos 25 x 18 cm y hornear a 180º durante 20 min o hasta que, al pincharlo con un palillo, este salga limpio. Dejar enfriar.

Desmoldar y cortar el bizcocho a lo largo para sacar dos láminas de bizcocho. Con un cortapastas extraer 12 círculos de bizcocho de un diámetro aproximado al vaso en donde vayan a servirse.

presentación

Disponer los cuatro vasos, poner un disco de bizcocho, una capa de mascarpone y un poquito de té matcha tamizado por encima. Repetir la operación dos veces más y, a continuación, servir decorado con unas hojitas de hierbabuena.

N.º 253 6 | 40 min | Niños | Vegetariana

quiche de brevas con queso de Mahón y nueces de Lérida

ingredientes

- 1 lámina de masa quebrada de 250 g
- 4 brevas
- 200 g de nueces
- 3 huevos
- 75 g de queso de Mahón semicurado rallado
- 1 c.s. de hojitas de romero
- 1 c.s. de hojitas de tomillo
- 40 g de mantequilla derretida
- 80 g de nata
- sal y pimienta.

elaboración

Precalentar el horno a 180º. Extender la masa en un molde redondo de bordes acanalados. Pinchar el fondo varias veces, cubrir con un círculo de papel sulfurizado, rellenar con legumbres secas y hornear 15 min a 180º. Retirar del horno y quitar las legumbres y el papel. Lavar las brevas y cortarlas por la mitad. Pelar las nueces y trocearlas. Poner en una ensaladera los huevos con la nata, la mantequilla, la mitad de las nueces, el queso, sal y pimienta y batir con varillas. Verter en el interior de la base horneada, repartir las brevas con el corte hacia arriba y unas hojitas de romero y meter en el horno unos 10 o 15 min a 180º.

presentación

A la salida del horno echar por encima las hojitas de tomillo y el resto de las nueces. Repartir en porciones.

Truco ¡HOLA!
Reducir a polvo la mitad de las nueces y añadirlo a la ensaladera de los huevos.

N.º254 4 | 30 min

hamburguesa de aguacate, beicon, huevo y lechuga

ingredientes

- 4 aguacates
- 4 huevos
- 250 g de beicon
- 4 hojas grandes de lechuga
- 150 g de queso cremoso de untar
- 80 g de nata
- 1 c.s. de semillas de sésamo negras
- 1 c.s. de semillas de sésamo
- 30 g de avellanas tostadas
- 100 ml de aceite de oliva
- sal y pimienta
- 4 chiles frescos para acompañar.

elaboración

Mezclar el queso con la nata en un cuenco batiendo con un tenedor y reservar en el frigorífico. Lavar y secar las hojas de lechuga. Echar en un cuenco las semillas de sésamo y las avellanas picadas y mezclarlas. Freír los huevos, de uno en uno, en una sartén con el aceite y salpimentarlos. Freír el beicon en la misma sartén y escurrirlo. Abrir por la mitad los aguacates y retirar el hueso y la piel. Pasar el lado convexo de cuatro medios aguacates por el cuenco de las semillas y avellanas.

presentación

Rellenar los otros cuatro medios aguacates con la mezcla de queso y disponer encima las hojas de lechuga. Colocar sobre ellas los huevos y el beicon, cubrir con los medios aguacates con las semillas y acompañar con un chile fresco.

Truco ¡HOLA!

Sustituir el chile por tomates cherry y el queso cremoso por queso semicurado rallado.

N.º255 4 | 30 min | Ligera | Vegetariana

tartar de verduras de temporada

ingredientes

- 12 espárragos trigueros
- 1 calabacín pequeño
- 1 tomate
- 1 cebolla morada
- 4 chiles rojos frescos
- el zumo de ½ limón
- 1 pepino
- 4 c.s. de aceite de oliva
- sal y pimienta
- unas rebanadas de pan tostado y unas cuñas de limón.

elaboración

Lavar los espárragos y cortarlos por la mitad a lo largo. Cortar en trozos pequeños los tallos, cocerlos junto con las medias yemas en agua salada durante 2 min y dejar enfriar. Pelar el calabacín, retirar las puntas y cortarlo en dados de 1 cm de lado. Pelar los tomates y el pepino, retirar las semillas y cortar la pulpa en dados del mismo tamaño. Pelar la cebolla y cortarla en daditos. Retirar las puntas a los chiles y cortarlos en aros. Escurrir bien los daditos de espárrago y ponerlos en una ensaladera con los dados de tomate, calabacín y pepino, los trocitos de cebolla y los aros de chile. Salpimentar, rociar con el aceite y el zumo de limón y mezclar.

presentación

Servir el tartar de verduras en los platos con la ayuda de unos aros de pastelería y acompañar con las medias yemas de espárrago, las rebanadas de pan y las cuñas de limón.

Truco ¡HOLA!

Añadir al final al conjunto una mezcla de yema de huevo cocido rallada y perejil picado.

N.º 256 | 6 | 20 min | Niños | Ligera

ceviche de corvina

ingredientes

- 400 g de corvina, sin piel ni espinas
- 2 tomates
- 1 cebolla morada
- 1 diente de ajo
- 2 c.s. de hojas de cilantro
- el zumo de 2 limas
- sal
- unas hojas de cilantro para decorar.

elaboración

Pelar y picar el ajo. Cortar el pescado en dados pequeños y ponerlos en una ensaladera con las hojas de cilantro, el zumo de lima, el ajo picado y una pizca de sal y mezclar. Cubrir con papel film y reservar 1 h en el frigorífico. Pelar la cebolla y cortarla en juliana. Escaldar los tomates, pelarlos, retirar las semillas y cortar la pulpa en cuadraditos.

presentación

Echar en vasos de cristal los dados de pescado y el cilantro con la cebolla y los dados de tomate, remover un poco la mezcla y decorar con unas ramas de cilantro.

Truco ¡HOLA!
Pelar unas gambas, trocearlas y macerarlas con los daditos de corvina.

N.º 257 | 4 | 50 min | Niños | Vegetariana

ensalada de espelta con huevo mollet y queso a la parrilla

ingredientes

- 200 g de espelta en grano
- 300 g de queso halloumi
- 2 aguacates
- 4 huevos
- 1 cebolla morada
- 125 g de hojas tiernas de ensalada.

Para el aliño
- 1 c.s. de hojas de perejil
- 12 hojas grandes de albahaca
- 2 c.s. de vinagre de vino blanco
- 10 c.s. de aceite de oliva
- sal.

elaboración

El aliño Echar en el vaso de la batidora todos los ingredientes y triturar. Poner los granos de espelta en 400 ml de agua, llevar a ebullición y cocer 30 min a fuego bajo. Colar y reservar. Cocer los huevos entre 5 y 7 min en agua salada. Pelarlos y reservarlos. Pelar la cebolla y cortarla en juliana. Partir los aguacates por la mitad y retirar el hueso. Cortar el queso en trozos de 2 cm de grosor y dorarlos a la plancha en una sartén acanalada.

presentación

Repartir la espelta en platos hondos con las hojas de ensalada, la juliana de cebolla, los huevos y el queso a la plancha. Rociar con el aliño preparado y acompañar con los medios aguacates.

Truco ¡HOLA!
Utilizar arroz de grano largo, cuscús o avena si no se dispone de granos de espelta.

N.º 258 6 | 30 min | Niños | Ligera

brocheta de gambas al curry rojo con pepino aliñado

ingredientes

- 400 g de gambas
- 2 c.s. de pasta de curry rojo
- 2 pepinos
- 1 c.s. de cilantro picado
- el zumo de 1 lima
- 4 c.s. de aceite de oliva virgen extra
- sal y pimienta.

elaboración

Retirar las puntas a los pepinos, lavar las puntas y cortarlas en láminas finas con un pelador de verduras. Ponerlas en una ensaladera, cubrirlas de agua fría con hielo y reservarlas hasta el momento de servir. Pelar las gambas retirando todas las cáscaras. Echar el curry rojo en una ensaladera con la mitad del zumo de lima y 4 c.s. de agua. Agregar las gambas peladas, salpimentar, mezclar y reservar 1 h en el frigorífico. Ensartar las gambas en brochetas de seis en seis y cocinarlas en una sartén con 2 c.s. de aceite durante 30 s por cada lado. Escurrir bien las láminas de pepino, ponerlas en un cuenco, rociar con el aceite y el zumo de lima restantes y aliñarlas con sal y pimienta recién molida.

presentación

Disponer las brochetas en una fuente, tal y como se ve en la imagen, añadir el cilantro, repartir en los platos y acompañar con la ensalada de las láminas de pepino aliñadas.

Truco ¡HOLA!

Escurrir las gambas y saltearlas en una sartén con unas láminas de ajo cortadas bien finitas.

N.º 259 | 6 | 30 min | Niños | Vegetariana

pastel verde con coulis de piquillos

ingredientes

- 2 aguacates
- 1 cebolleta
- 1 ajo
- 4 galletas digestive
- 40 g de almendras crudas
- 2 tomates secos en aceite
- 1 tomate mediano
- 1 c.s. de perejil picado
- 2 c.s. de aceite de oliva
- sal y pimienta
- unas ramitas de perejil para decorar.

Para el coulis de piquillos

- 12 pimientos del piquillo en conserva
- 1 c.s. de perejil picado
- 4 c.s. de aceite de oliva
- sal y pimienta.

elaboración

El coulis de piquillos Escurrir los pimientos y ponerlos en el vaso de la batidora con el perejil, el aceite, sal y pimienta y triturar hasta obtener una salsa densa. Escurrir los tomates secos, trocearlos, echarlos en el vaso de un robot de cocina con las almendras y las galletas y triturar hasta obtener un compuesto arenoso y uniforme. Pelar y picar el ajo y la cebolleta. Rallar el tomate. Retirar la piel y el hueso a los aguacates y ponerlos en una ensaladera con la cebolleta, el ajo, el perejil, el tomate rallado y el aceite. Salpimentar y machacar con un tenedor hasta obtener una crema homogénea.

presentación

Disponer en los platos unos aros de pastelería de 6 cm de diámetro. Rellenar hasta una altura de un tercio con la mezcla de almendras preparada al principio y cubrir con la crema de aguacate. Retirar los aros, acompañar con el coulis de piquillos y decorar con perejil.

Truco ¡HOLA!
Acompañar el plato con unas regañás, unos picos o unos nachos de maíz.

N.º 260 | 4 | 20 min | Ligera | Vegetariana

sopa fría de melón con jengibre

ingredientes

- 2 melones cantalupo
- 1 diente de ajo
- 2 c.s. de jengibre rallado
- 250 ml de yogur griego
- 200 ml de vino dulce de Málaga
- 2 c.s. de zumo de limón
- 1 c.c. de pimentón
- 1 c.s. de eneldo picado
- sal y pimienta
- 4 ramitas de eneldo para decorar.

elaboración

Pelar y picar el ajo. Abrir por la mitad los melones, retirar las semillas del interior y hacer un corte en los polos para que se mantengan estables. Extraer la pulpa, trocearla y triturarla en el vaso de un robot de cocina con el jengibre, la mitad del yogur, el vino dulce, 200 ml de agua, el zumo de limón, el pimentón y una pizca de sal. Rellenar con el triturado las mitades de melón.

presentación

Decorar los medios melones rellenos con las ramitas de eneldo y el eneldo picado, espolvorear pimienta y acompañar con el resto del melón.

Truco ¡HOLA!
Sustituir el vino dulce por zumo de naranja si hay niños entre los comensales.

N.º 261 16 uds. | 40 min | Ligera

rollitos de pato, remolacha, mango y anacardos

ingredientes

- 8 obleas de papel de arroz
- 1 frasco de 250 g de rillettes de pato
- 2 remolachas venecianas
- 1 cebolla
- 1 mango
- 50 g de anacardos tostados
- 16 tallos de cebollino
- 1 c.s. de hojitas de hierbabuena
- sal y pimienta
- unas flores de salvia para decorar.

Para la salsa picante

- 1 c.s. de hojitas de hierbabuena
- 1 c.c. de escamas de chile
- 2 c.s. de vinagre de arroz
- 6 c.s. de aceite de sésamo.

elaboración

Humedecer las obleas de arroz y reservarlas. Retirar la piel al mango y cortar la pulpa en cuadraditos. Pelar las remolachas y cortarlas en láminas finas con una mandolina. Machacar los anacardos en grano grueso. Pelar la cebolla y cortarla en juliana fina. Lavar la hierbabuena. Deshilachar las rillettes de pato y ponerlas en una ensaladera con las hojas de hierbabuena, los daditos de mango, la juliana de cebolla y los anacardos machacados, salpimentar y mezclar. Extender sobre la encimera las obleas de papel de arroz y colocar encima las láminas de remolacha. Repartir sobre ellas la mezcla de la ensaladera, enrollar en forma de cilindro y cortar cada uno por la mitad. Atarlos con un tallo de cebollino y reservarlos de pie. **La salsa picante** Mezclar los ingredientes en un cuenco. Disponer los rollitos en una fuente, acompañar con la salsa y decorar con unas flores de salvia.

Truco ¡HOLA!

Macerar la juliana de cebolla en un cuenco con vinagre diluido en agua.

N.º 262 4 | 30 min | Niños | Vegetariana

frittata de brécol y champiñones

ingredientes

● 4 huevos ● 400 g de brécol
● 250 g de champiñones en conserva ● 2 c.s. de granos de maíz dulce
● 1 cebolleta ● 2 dientes de ajo
● 4 c.s. de aceite de oliva
● sal y pimienta.

elaboración

Separar el brécol en ramitos pequeños, lavarlos y cocerlos 5 min en agua salada. Pasarlos a un cuenco con agua y hielo y reservarlos. Pelar y picar la cebolleta y los ajos. Escurrir los champiñones y trocearlos. Precalentar el horno a 180º. Calentar 2 c.s. de aceite en una sartén y sofreír 5 min la cebolleta y el ajo picados. Añadir los champiñones, sazonar con sal y rehogar 5 min. Batir los huevos en un cuenco con una pizca de sal. Agregar el brécol, los granos de maíz y los champiñones de la sartén, mezclar y verter en otra sartén que sea apta para el horno con el resto del aceite. Cuajar 30 s a fuego medio y hornear 10 min a 180º.

presentación

Espolvorear la frittata con pimienta negra recién molida, cortar en porciones y repartir en los platos.

Truco ¡HOLA!
Añadir 2 c.s. de queso rallado a los huevos antes de mezclar con el brécol y los champiñones.

N.º 263 6 | 20 min | Niños | Ligera

brandada de bacalao con cigalas

ingredientes

● 500 g de bacalao desalado
● 10 cigalas ● 2 dientes de ajo
● 1 limón ● 4 c.s. de leche entera ● 4 c.s. de aceite de oliva ● sal y pimienta ● unas rebanadas de pan tostado para acompañar ● unos tallos de cebollino para decorar.

elaboración

Pelar los ajos y picarlos. Rehogarlos 1 min en una sartén con el aceite. Trocear el bacalao, añadirlo a la sartén y sofreírlo durante 3 min removiendo continuamente. Apartar del fuego, cubrir la sartén y dejar reposar 20 min. Pelar las cigalas. Precalentar el horno a 180º. Desmenuzar el bacalao y ponerlo con su aceite en una fuente refractaria con las cigalas. Agregar la leche y una pizca de sal y pimienta y mezclar todo bien. Lavar el limón, cortarlo en rodajas, repartirlas por la superficie y hornear 5 min a 180º. Retirar del horno y dejar enfriar.

presentación

Servir la brandada en los platos con las cigalas, decorar con unos tallos de cebollino y acompañar con unas rebanadas de pan tostado.

Truco ¡HOLA!
Probar de sazón el bacalao después de sofreírlo y antes de hornearlo.

N.º 264 4 | 40 min | Niños | Vegetariana

ensalada de naranja, zanahoria, papaya y maíz

ingredientes

- 5 naranjas
- 2 zanahorias
- 1 diente de ajo
- ½ papaya
- 3 rodajas de piña al natural en conserva
- 2 mazorcas de maíz
- 80 g de hojas tiernas de ensalada
- 30 g de mantequilla derretida
- 4 c.s. de aceite de oliva virgen extra
- sal y pimienta.

elaboración

Precalentar el horno a 190º. Pelar y picar el ajo y mezclarlo en un cuenco con la mantequilla. Salpimentar y mezclar. Cortar por la mitad a lo largo las mazorcas, ponerlas en una fuente con el lado del corte hacia abajo, pincelar el dorso con la mezcla de mantequilla y hornearlas 20 min a 190º. Retirar las puntas a las zanahorias, pelarlas y cortarlas en láminas longitudinales. Echarlas en un cuenco grande sumergidas en agua y hielo y reservarlas. Pelar la papaya, retirar las semillas y cortarla en daditos. Escurrir las rodajas de piña y cortarlas en dados. Cortar en trocitos las hojas de ensalada. Lavar una naranja y cortarla en octavos. Extraer el zumo al resto de las naranjas. Escurrir y secar la zanahoria.

presentación

Repartir en los platos los dados de piña y papaya, las láminas de zanahoria, los gajos de naranja, la ensalada y las mazorcas de maíz. Salpimentar, rociar con el aceite y acompañar con el zumo de naranja.

Truco ¡HOLA!
También se puede utilizar para esta ensalada mango, melocotón o melón.

N.º265 8 | 30 min

tacos de guacamole con gambas y verduras crujientes

ingredientes

- 8 tortillas de trigo pequeñas
- 1 pimiento verde
- 4 chiles rojos
- ½ pimiento rojo
- 1 cebolla morada
- 150 g de gambas
- 2 c.s. de semillas de sésamo negro
- 2 c.s. de aceite de oliva
- sal y pimienta
- unas cuñas de lima para acompañar
- unas hojas de cilantro para decorar.

Para el guacamole

- 1 diente de ajo
- 1 aguacate
- 1 tomate
- 1 c.s. de cilantro picado
- 1 c.c. de tabasco
- el zumo de ½ lima
- sal.

elaboración

El guacamole Rallar el tomate. Pelar y picar el ajo. Retirar la piel y el hueso al aguacate y ponerlo en una ensaladera con el tomate rallado, el ajo picado, el zumo de lima, el cilantro picado, el tabasco y una pizca de sal y machacar con un tenedor hasta conseguir un compuesto homogéneo. Lavar los chiles, eliminar los tallos y cortarlos en aros. Pelar la cebolla y cortarla en juliana. Desechar el tallo y las semillas de los pimientos y cortarlos del mismo tamaño. Pelar las gambas. Calentar el aceite en una sartén grande y saltear 3 min las tiras de pimiento y cebolla. Añadir las gambas, salpimentar y saltear 2 min más. Calentar las tortillas en una sartén antiadherente, untarlas con el guacamole y repartir por encima el salteado de verduras y gambas.

presentación

Disponer los tacos en una fuente, tal y como se ve en la foto, esparcir las semillas de sésamo, acompañar con unas cuñas de lima y decorar con unas hojas de cilantro.

N.º266 6 | 30 min | Niños | Ligera

verduras horneadas con gambas y queso pasiego

ingredientes

- 1 berenjena
- 1 calabacín
- 1 puerro
- 1 zanahoria
- 100 g de gambas
- 150 g de queso pasiego en lonchas
- 4 c.s. de aceite de oliva
- sal y pimienta
- unas ramitas de hinojo para decorar.

elaboración

Lavar la zanahoria, la berenjena y el calabacín y cortarlos en láminas finas con una mandolina. Desechar las puntas y la primera capa del puerro, cortarlo por la mitad a lo largo y separar las capas. Pasarlas por una sartén antiadherente engrasada con 2 c.s. de aceite durante 1 min por cada lado, retirarlas y reservarlas. Pelar las gambas. Precalentar el horno a 200º. Poner el resto del aceite en una fuente refractaria rectangular y repartir en el interior las verduras, las gambas peladas y las lonchas de queso. Sazonar con sal y pimienta recién molida y hornear a 200º entre 5 y 7 min.

presentación

A la salida del horno, disponer por encima unas ramitas de hinojo y servir en los platos.

Truco ¡HOLA!
Añadir unas almendras en grano grueso sobre las verduras antes de hornear.

N.º267 6 | 50 min | Niños

pastel de queso con taramosalata y aceitunas

ingredientes

- 200 g de taramosalata
- 200 g de queso cremoso de untar
- 2 c.s. de eneldo picado
- 150 ml de nata
- 3 hojas de gelatina
- sal
- unas aceitunas deshuesadas y unas hojas de albahaca para decorar.

Para el bizcocho

- 2 huevos
- 75 g de azúcar
- 200 g de harina
- 1 c.c. de levadura en polvo
- 150 ml de yogur griego
- 1 c.s. de albahaca picada
- 20 g de mantequilla
- sal
- 50 ml de aceite de girasol.

elaboración

El bizcocho Precalentar el horno a 180º. Batir en una ensaladera los huevos con el azúcar y el yogur. Añadir la levadura y la harina, en dos o tres veces, y continuar batiendo. Agregar el aceite, la albahaca picada y una pizca de sal y mezclar hasta obtener una masa uniforme. Engrasar con mantequilla el fondo y las paredes de un molde redondo desmontable de bordes altos, verter en el interior el batido de la ensaladera y hornear entre 25 y 30 min a 180º. Retirar del horno y dejar enfriar dentro del molde. Poner la gelatina en remojo en agua fría. Calentar la nata en un cazo, incorporar la gelatina escurrida, verter en un cuenco grande con el queso, el eneldo picado y una pizca de sal y mezclar hasta obtener un compuesto uniforme. Repartir la taramosalata sobre el bizcocho horneado, cubrir con la mezcla de queso y nata preparada y meter en el frigorífico al menos 2 h sin desmoldar.

Desmoldar, cortar en porciones y acompañar con las aceitunas y las hojas de albahaca.

Truco ¡HOLA!

Utilizar aceitunas de las que se venden ya cortadas en aros, resultan muy decorativas.

SEGUNDOS

VERANO

rebrand.ly/byneon
byneon
Neon147

ENLACE AL CANAL
rebrand.ly/byneon
Ó escanea el código QR:

N.º 268 4 | 20 min | Niños

vieiras con mantequilla de naranja sanguina y sus corales

ingredientes

● 12 vieiras ● 2 naranjas sanguinas ● 1 lechuga oreja de burro ● 6 hojas de lombarda ● 60 g de mantequilla ● 8 c.s. de aceite de oliva ● sal y pimienta.

elaboración

Limpiar las vieiras y separar la carne de los corales. Cortar unas tiras de piel a las naranjas para la decoración y extraer el zumo. Derretir la mantequilla en un cazo a fuego bajo. Añadir el zumo de naranja y batir con varillas. Saltear los corales 1 min en una sartén a fuego fuerte con 2 c.s. de aceite. Agregar 4 c.s. de aceite, triturar y reservar. Lavar y secar bien las hojas de lechuga. Lavar las hojas de lombarda, secarlas y cortarlas en juliana muy fina. Calentar el resto del aceite en una sartén antiadherente, dorar las vieiras durante 1 min por cada lado y salpimentarlas.

presentación

Repartir en el fondo de los platos las hojas de lechuga y la juliana de lombarda y colocar encima las vieiras. Disponer sobre cada una 1 c.c. de la mantequilla preparada, rociar con unas gotas del aceite de sus corales y decorar con las tiras de piel de naranja.

Truco ¡HOLA!

Cortar también en juliana la lechuga y aprovechar las conchas cóncavas de las vieiras para la presentación.

N.º269 6 | 1 h | Niños

musaka tradicional

ingredientes

- 500 g de carne picada de cordero
- 2 berenjenas
- 1 zanahoria
- 2 tomates
- 2 patatas medianas
- 1 cebolla
- 1 c.s. de hojas de tomillo
- 50 g de queso rallado
- 150 ml de caldo de carne
- 500 ml de leche
- 25 g de harina
- 25 g de mantequilla
- 150 ml de aceite de oliva
- sal y pimienta
- unas ramitas de orégano.

elaboración

Desechar las puntas de las berenjenas, lavarlas y cortarlas en rodajas de 1 cm. Freírlas en una sartén con el aceite sin que lleguen a dorarse, escurrirlas y reservarlas. Escaldar los tomates, pelarlos y picarlos. Pelar la zanahoria y la cebolla y picarlas. Calentar 2 c.s. del aceite de las berenjenas en una cazuela y pochar 10 min la zanahoria y la cebolla. Añadir los tomates picados, salpimentar y cocinar 10 min a fuego medio. Dorar la carne picada en una sartén con otras 2 c.s. del aceite del principio, incorporarla a la cazuela con el tomillo y el caldo y cocinar 15 min, hasta evaporar el líquido. Pelar las patatas, cortarlas en rodajas de 1,5 cm y freírlas en el aceite de las berenjenas. Preparar una besamel espesa con la harina, la mantequilla y la leche. Precalentar el horno a 190º. Colocar en una fuente de horno una capa de patatas. Sobre ella disponer una de berenjenas y, encima, una de carne con su salsa. Cubrir con más berenjena y más carne con su salsa y napar el conjunto con la besamel. Esparcir queso rallado y hornear 12 min a 190º.

presentación

Cortar la musaka y decorar con unas ramitas de orégano.

N.º270 4 | 40 min | Niños

pastel de pollo con calabaza y almendras

ingredientes

- 2 hojas grandes de pasta filo
- 500 g de pechuga de pollo
- 1 yema de huevo
- 500 g de calabaza
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- 4 c.s. de almendras picadas en grano grueso
- 1 c.s. de semillas de sésamo negras
- 30 g de mantequilla derretida
- 4 c.s. de aceite de oliva
- sal y pimienta.

elaboración

Pelar y cortar en juliana la cebolla. Pelar y picar el ajo. Cortar el pollo en dados de 2 cm. Pelar la calabaza, retirar las semillas y cortar la pulpa en dados del mismo tamaño. Cocer la calabaza en una cazuela con agua que la cubra y sal 15 min. Escurrirla y reservarla. Calentar el aceite en una cazuela y sofreír el ajo 1 min. Añadir la cebolla y rehogar 5 min. Salpimentar los dados de pollo, incorporarlos a la cazuela y saltearlos sin que lleguen a dorarse. Agregar los dados de calabaza reservados, mezclar y retirar del fuego. Cortar 16 círculos de pasta filo con un diámetro 2 cm mayor que el de los cuencos resistentes al horno que se vayan a utilizar. Precalentar el horno a 190º. Rellenar los cuencos con el contenido de la cazuela. Pincelar con la mantequilla una de las caras de los círculos de pasta filo, superponerlos de cuatro en cuatro y cubrir el relleno de los cuencos presionando ligeramente. Batir la yema con 2 c.s. de agua, pincelar la superficie, repartir por encima las semillas de sésamo y las almendras picadas y hornear a 190º entre 12 y 15 min, hasta que se dore. **Retirar del horno** y dejar enfriar un poco antes de llevar los pasteles a la mesa.

N.º 271 4 | 40 min | Niños

caracoles con alioli de sobrasada

ingredientes

● 600 g de caracoles cocidos ● 1 bulbo de hinojo ● 2 cebolletas ● 1 pimiento amarillo ● 1 ajo ● 100 g de chorizo de León ● 250 ml de caldo de ave ● 4 c.s. de aceite de oliva ● sal y pimienta.

Para el alioli de sobrasada

● 1 huevo ● 1 ajo ● 150 ml de aceite de girasol ● 80 g de sobrasada de cerdo negro ● 1 c.s. de miel ● sal.

elaboración

El alioli de sobrasada Pelar y trocear el ajo y ponerlo en el vaso de la batidora con el huevo, el aceite y sal y triturar hasta obtener una salsa densa. Añadir la sobrasada troceada y la miel y batir hasta lograr un compuesto homogéneo. Reservar las ramitas del hinojo, retirar la primera capa del bulbo y cortarlo en daditos. Quitar las puntas y la primera capa a las cebolletas y picarlas. Pelar y picar el ajo. Retirar la piel del chorizo y picarlo. Desechar el tallo y las semillas del pimiento y picarlo. Escurrir los caracoles y lavarlos al chorro de agua fría. Calentar el aceite en una cazuela y dorar el ajo 1 min. Echar la cebolleta, el hinojo y el pimiento picados y pocharlos a fuego bajo 15 min. Agregar los caracoles, el chorizo y el caldo, salpimentar, llevar a ebullición y cocer 10 min a fuego bajo.

presentación

Servir los caracoles en los platos, decorar con las ramitas de hinojo y acompañar con el alioli de sobrasada preparado.

Truco ¡HOLA!

Cocinar los caracoles con un día de antelación para que se mezclen bien los sabores con el reposo.

N.º 272 4 | 30 min

envueltos de ternera con cilantro

ingredientes

● 4 filetes de cadera de ternera de 200 g cada uno ● 4 cebolletas ● 12 tomates secos en aceite ● 3 c.s. de hojas de cilantro ● 1 c.s. de mostaza ● 100 ml de vino blanco ● 100 ml de aceite de oliva ● sal y pimienta.

elaboración

Retirar la primera capa y las puntas a las cebolletas y cortarlas en diagonal en aros. Escurrir los tomates y picarlos. Lavar las hojas de cilantro y secarlas. Reservar unas cuantas hojas enteras para decorar y trocear el resto. Colocar los filetes extendidos sobre la superficie de trabajo y pincelarlos con la mostaza. Mezclar los tomates, la mitad de las cebolletas y el cilantro troceados y repartir sobre los filetes. Salpimentar, rociar con 2 c.s. de aceite, enrollar los filetes y sujetarlos con palillos. Salpimentar el exterior y cocinarlos a fuego medio en una sartén con el resto del aceite por todos sus lados durante 10 min. Retirar los envueltos a una fuente y reservarlos cubiertos con papel de aluminio. Añadir el vino a la sartén, rascar el fondo con una cuchara de madera y cocinar 10 min a fuego vivo para reducir su volumen. Probar de sal.

presentación

Retirar los palillos y servir los rollitos de ternera con las hojas de cilantro y los trozos de cebolleta reservados.

Truco ¡HOLA!

Añadir al relleno de cada filete unas cucharadas de queso cheddar rallado.

N.º273 4 | 30 min | Niños | Ligera

bogavante en ensalada con pomelo y pan de gambas chino

ingredientes

- 2 bogavantes de 500 g
- 2 pomelos
- 1 cebolla morada
- 1 c.c. de cebollino picado
- 1 c.c. de perejil picado
- 4 c.s. de aceite de oliva
- sal
- unos chips de pan de gambas chino para acompañar.

elaboración

Cocer los bogavantes durante unos 15 min en agua salada. Dejar que se enfríen un poco para retirar todas las cáscaras, trocear las colas y la carne de las pinzas y reservar. Pelar la cebolla y picarla. Pelar los pomelos a lo vivo y separar los gajos, retirando todas las pieles blancas.

presentación

Repartir la cebolla picada en el fondo de los platos y disponer encima los trozos de bogavante y los gajos de pomelo. Esparcir el perejil y el cebollino, acompañar con los chips de pan de gambas y rociar el conjunto con el aceite.

Truco ¡HOLA!

Sustituir la cebolla morada por bulbo de hinojo picado y espolvorear el conjunto con jengibre molido.

N.º274 4 | 50 min

conejo al horno en camisa de panceta con puré de guisantes

ingredientes

● 4 piernas y 4 paletillas de conejo ● 8 lonchas finas de panceta ● 1 c.s. de hojitas de romero ● 1 c.s. de hojitas de tomillo ● 50 ml de vino blanco ● 2 c.s. de aceite de oliva ● sal y pimienta.

Para el puré de guisantes

● 500 g de guisantes congelados ● 1 cebolla ● 1 diente de ajo ● 200 ml de caldo de ave ● 2 c.s. de aceite de oliva ● sal y pimienta.

elaboración

El puré de guisantes Pelar y picar el ajo y la cebolla. Calentar el aceite en una cazuela y rehogar la cebolla sin que llegue a dorarse. Incorporar los guisantes, sofreír 1 min, verter el caldo, salpimentar, llevar a ebullición y cocer entre 6 y 8 min a fuego bajo. Triturar en una batidora y probar de sal. Precalentar el horno a 190º. Salpimentar las patas de conejo y envolverlas con las lonchas de panceta. Poner el aceite en una fuente refractaria y acomodar en ella las ocho patas encamisadas. Esparcir por encima las hojas de romero y tomillo, bañar con el vino y meter en el horno a 190º entre 35 y 45 min.

presentación

Repartir en los platos las paletillas y las piernas de conejo y acompañar con el puré de guisantes.

Truco ¡HOLA!

Asar en la fuente del conejo una cabeza de ajos partida por la mitad.

N.º275 4 | 20 min | Niños | Ligera

revuelto de navajas con ajo y perejil

ingredientes

● 12 navajas ● 4 huevos ● 1 cebolla ● 1 diente de ajo ● 1 c.s. de perejil picado ● 4 c.s. de aceite de oliva ● sal y pimienta ● unas hojas de perejil para decorar.

elaboración

Poner las navajas en remojo en agua con sal durante 2 h. Calentar 2 c.s. de aceite en una cazuela y cocinar las navajas 2 min. Retirar del fuego, reservar las conchas para la decoración y cortar los cuerpos en trozos pequeños. Batir los huevos en un cuenco con una pizca de sal y de pimienta. Pelar y picar la cebolla y el ajo. Calentar el resto del aceite en una sartén grande y rehogar 4 min la cebolla y el ajo. Añadir los huevos batidos y cocinar a fuego bajo hasta que comiencen a cuajar, removiendo sin cesar con una cuchara de madera. Incorporar el perejil picado y los trozos reservados de las navajas y continuar removiendo con la cuchara de madera.

presentación

Rellenar las conchas de las almejas con el revuelto de la sartén y decorar con las hojas de perejil.

Truco ¡HOLA!

Poner en remojo las navajas en posición vertical en un vaso grande y alto y sin cubrir del todo con el agua.

N.º 276 4 | 40 min | Niños | Vegetariana

pizza georgiana de calabacín, alubias de soja y feta

ingredientes

- 2 láminas de masa de pan para pizza de 250 g cada una
- 1 calabacín
- 250 g de alubias de soja congeladas con sus vainas
- 1 yema de huevo
- 100 g de queso feta
- 2 c.s. de bayas de goji
- 1 c.s. de semillas de sésamo negras
- 1 c.s. de semillas de sésamo
- 2 c.s. de ramitas de hinojo
- 2 c.s. de aceite de oliva
- sal.

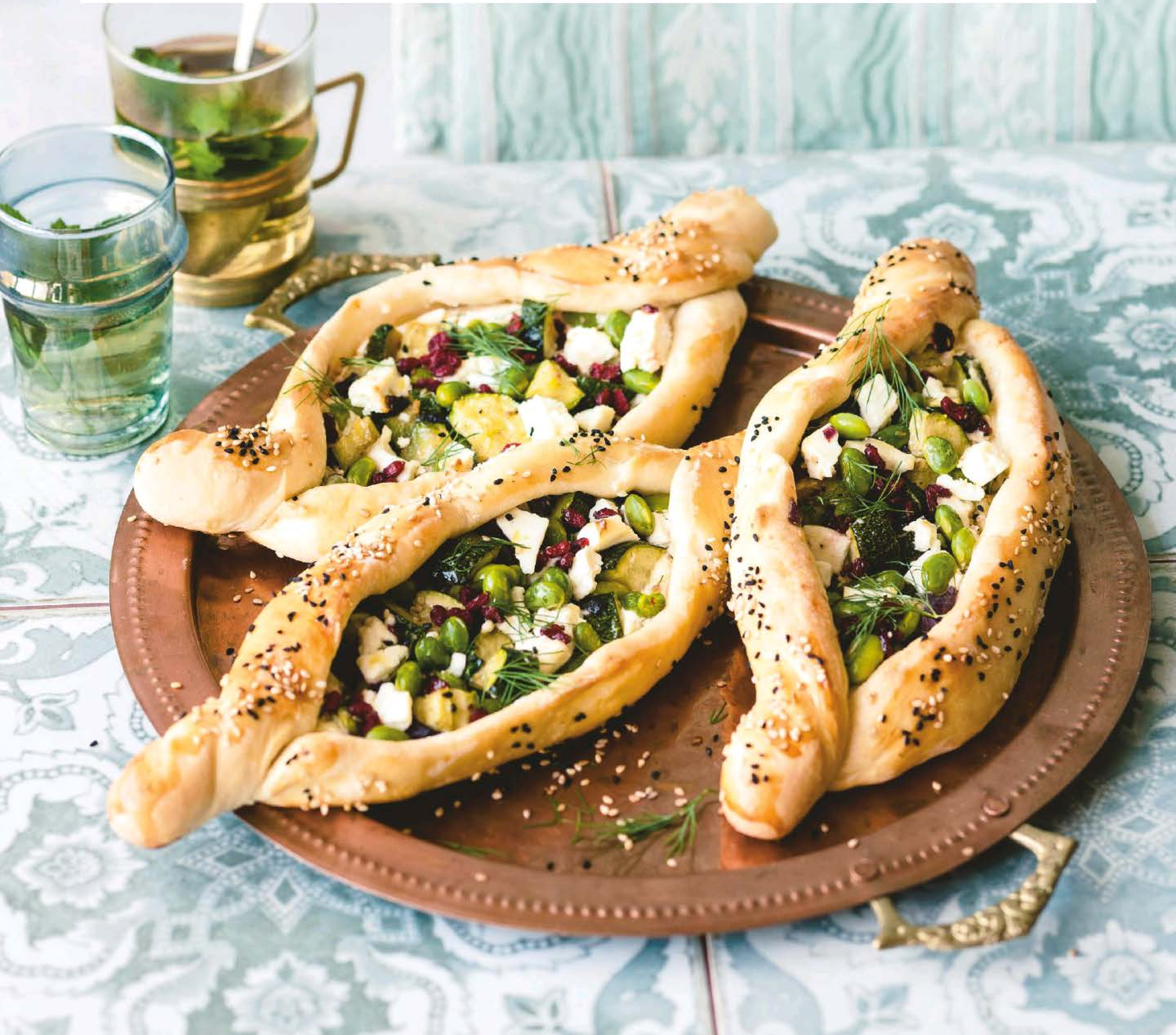
elaboración

Cocer las alubias de soja en agua salada 5 min. Escurrirlas y sacarlas de sus vainas. Desmenuzar el queso feta. Lavar el calabacín, cortarlo en dados y rehogarlos en una sartén con el aceite 5 min. Retirar del fuego, añadir las bayas de goji y las alubias de soja y mezclar. Precalentar el horno a 190º. Estirar las láminas de masa sobre la encimera y enrollar los bordes hacia el centro como se ve en la foto. Batir la yema con 2 c.s. de agua, pincelar los bordes y esparcir las semillas de sésamo. Rellenar el interior con la mezcla de la sartén, repartir por encima el queso feta desmenuzado y meter en el horno a 190º entre 20 y 25 min, hasta que se doren ligeramente los bordes.

presentación

Decorar las pizzas con ramitas de hinojo y repartirlas en los platos.

Truco ¡HOLA!
Poner dos huevos en cada una de las pizzas los últimos 5 min de horneado.



N.º277 4 | 3 h 30 min

carrilleras al vino tinto con ensalada de lentejas

ingredientes

● 4 carrilleras de ternera ● 1 zanahoria ● 1 cebolla ● 1 ajo ● 1 c.s. de harina ● 1 c.c. de tomillo seco ● 1 c.c. de romero seco ● 2 hojas de laurel ● 250 ml de vino tinto ● 250 ml de caldo de carne ● 100 ml de aceite de oliva ● sal y pimienta.

Para la ensalada de lentejas ● 200 g de lentejas cocidas en conserva ● 1 zanahoria ● 1 nabo ● 1 pepino ● 8 hojas de col verde ● 1 c.s. de perejil picado ● 1 c.s. de zumo de limón ● 4 c.s. de aceite de oliva virgen extra ● sal y pimienta.

elaboración

Salpimentar las carrilleras y dorarlas a fuego vivo en una sartén con 4 c.s. de aceite. Retirar y reservar. Colar el aceite. Pelar la zanahoria, la cebolla y el ajo y trocearlos. Calentar 2 c.s. del aceite colado y pochar 10 min las tres verduras. Espolvorear la harina, mezclar para que se cocine y bañar con el vino. Llevar a ebullición y cocer 3 min a fuego fuerte. Verter el caldo, el tomillo y el romero y cocinar 3 min. Triturar en la batidora y volver a poner en una cazuela con las carrilleras. Añadir el laurel, llevar a ebullición y cocer 3 h a fuego bajo. **La ensalada de lentejas** Cocer la col 5 min en agua con sal y escurrirla. Pelar el nabo, el pepino y la zanahoria y cortarlos en dados. Cocer 5 min en agua con sal los dados de nabo y zanahoria, escurrirlos y reservarlos. Escurrir las lentejas, ponerlas en una ensaladera con los daditos de nabo, pepino y zanahoria y el perejil picado, salpimentar, rociar con el aceite y el limón y mezclar todo bien. **Servir la ensalada,** cubrir con la col y, encima, las carrilleras.

N.º278 4 | 50 min | Niños

pollo con gambones y setas

ingredientes

● 4 cuartos traseros de pollo troceados ● 12 gambones ● 1 cebolla ● 1 diente de ajo ● 2 tomates ● 150 g de setas al natural en conserva ● 2 rebanadas de pan de molde ● 1 c.s. de perejil picado ● 400 ml de caldo de ave ● 4 c.s. de aceite de oliva ● sal y pimienta.

elaboración

Pelar y picar la cebolla. Pelar el ajo y trocearlo. Calentar el aceite en una cazuela y dorar los gambones 1 min. Retirarlos y reservarlos. Salpimentar los trozos de pollo, dorarlos por todas sus caras en la misma cazuela y retirarlos. Rehogar 5 min el ajo y la cebolla, incorporar el pollo dorado, bañar con el caldo, llevar a ebullición y cocer 20 min a fuego bajo. Lavar los tomates, añadirlos a la cazuela con las setas escurridas, salpimentar y cocinar 15 min más. Tostar las rebanadas de pan y trocearlas. Agregarlas a la cazuela con los gambones, tapar y retirar del fuego.

presentación

Repartir el pollo con los gambones en los platos y decorar con el perejil picado.

Truco ¡HOLA!
Añadir 10 min antes de terminar la cocción una picada de avellanas tostadas, ajo y pan frito.

N.º 279 4 | 40 min | Niños

pulpo a la plancha con patatas y hummus de remolacha

ingredientes

- 4 patas de pulpo cocido
- 300 g de patatas
- 1 c.s. de cilantro picado
- 1 c.c. de pimentón al gusto
- 200 ml de aceite de oliva
- sal
- unas hojas de cilantro para decorar.

Para el hummus de remolacha

- 400 g de garbanzos cocidos
- 2 remolachas cocidas
- 1 diente de ajo
- 2 c.s. de tahini
- el zumo de ½ limón
- 4 c.s. de aceite de oliva
- sal.

elaboración

El hummus de remolacha Pelar las remolachas y trocearlas. Pelar el ajo. Escurrir los garbanzos y ponerlos en el vaso de la batidora con las remolachas, el ajo, el zumo de limón, el tahini, el aceite y una pizca de sal y triturar hasta obtener un compuesto uniforme. Pelar las patatas y cortarlas en dados de 2,5 cm. Calentar el aceite en una sartén, freír las patatas y escurrirlas sobre papel absorbente. Poner 2 c.s. del mismo aceite en otra sartén y dorar las patas de pulpo a fuego vivo por todos sus lados.

Disponer el hummus en el fondo de los platos y colocar encima las patas de pulpo y las patatas. Sazonar con sal, esparcir el pimentón y el cilantro picado y decorar con las hojas de cilantro.

Truco ¡HOLA!
Trocear el pulpo y repartirlo con las patatas sobre el hummus de remolacha.

N.º280 4 | 40 min | Niños

lubina a la plancha sobre salpicón de marisco con su crema

ingredientes

● 4 supremas de lubina de 150 g ● 2 bogavantes pequeños cocidos ● 500 g de patatas ● 1 cebolla ● 2 ajos ● 2 c.s. de tomate concentrado ● 1 trozo de 3 cm de raíz de jengibre ● 1 tallo de cidronela ● 2 estrellas de anís ● 1 c.s. de perejil picado ● el zumo de ½ limón ● 4 c.s. de aceite de oliva ● sal y pimienta ● unas ramitas de perejil para decorar.

elaboración

Retirar las cáscaras a los bogavantes reservando estas y picando la carne. Pelar y picar la cebolla. Trocear la cidronela. Pelar los ajos y el jengibre y cortarlos en rodajas. Calentar 2 c.s. de aceite en una cazuela y freír 3 min las cáscaras reservadas. Añadir la cebolla, el ajo y el jengibre y cocinar 5 min. Agregar el tomate concentrado, el anís estrellado, la cidronela y 400 ml de agua, llevar a ebullición y cocer 15 min a fuego bajo. Colar el caldo de la cazuela y volver a poner al fuego 5 min con los trozos de bogavante sin que hierva. Pelar las patatas, lavarlas, trocearlas y cocerlas 20 min. Escurrir las patatas y pasarlas por el pasapurés. Mezclar el puré con el bogavante y el perejil picados y el zumo de limón y sazonar con sal. Salpimentar los trozos de lubina y dorarlos a fuego fuerte con 2 c.s. de aceite 5 min por el lado de la piel. Dar la vuelta y cocinar 3 min más.

presentación

Colocar el puré de bogavante en el centro de los platos dentro de un aro de 10 cm y repartir la crema alrededor. Retirar los aros, poner la lubina encima y decorar con perejil.

N.º281 4 | 30 min

filete de buey relleno de ricota y espinacas

ingredientes

● 4 filetes de cadera de buey de 180 g cada uno ● 200 g de espinacas ● 150 g de ricota ● 4 puerros ● 1 ajo ● 30 g de mantequilla ● 50 ml de vino blanco ● 4 c.s. de aceite de oliva ● sal y pimienta ● unas ramitas de perejil para decorar.

elaboración

Escaldar las espinacas durante 1 min en agua con sal y escurrirlas sobre un colador grande para eliminar el exceso de agua. Pelar y picar el ajo. Poner la ricota en un cuenco con el ajo picado y mezclar. Extender los filetes sobre la superficie de trabajo y salpimentarlos. Untar con la ricota, cubrir con hojas de espinaca, aproximar los bordes al centro, hacer paquetes en forma de bola y atarlos con hilo de cocina para que no se deshagan al cocinarlos. Calentar la mantequilla con 2 c.s. de aceite en una sartén y dorar los filetes rellenos por todas sus caras. Bañar con el vino y cocinar 10 min más a fuego lento. Retirar las puntas y la primera capa a los puerros y cortarlos en juliana. Rehogarlos 5 min en una sartén con el resto del aceite y salpimentar. Añadir 2 c.s. de agua y cocinar 3 min a fuego bajo. Retirar los hilos de los filetes rellenos.

presentación

Colocar los filetes rellenos en el centro de los platos, acompañar con los puerros y decorar con unas ramitas de perejil.

Truco ¡HOLA!
Extender los filetes aplastándolos con un rodillo para hacerlos más grandes y finos.

N.º282 4 | 30 min | Niños | Ligera

bogavante con vinagreta de chalotas

ingredientes

- 4 bogavantes de 500 g cada uno
- 8 chalotas
- 12 hojas pequeñas de acelga roja
- 12 ramitas de perejil
- el zumo de ½ lima
- 4 c.s. de aceite de oliva
- sal y pimienta
- flores de mostaza y violetas para decorar.

elaboración

Cocer los bogavantes en agua salada durante 15 min desde que el agua empieza a hervir. Retirar las cáscaras a las colas, guardar el resto para otra preparación y reservar 100 ml del agua de cocción. Pelar las chalotas y cortarlas por la mitad. Separar las capas de 2 chalotas y picar el resto. Calentar 2 c.s. de aceite en una sartén y rehogar 4 min la chalota picada. Añadir el zumo de lima y el agua de cocer los bogavantes, llevar a ebullición, retirar del fuego, colar y dejar enfriar. Marcar los cascos de chalota en una sartén con el resto del aceite. Lavar y secar las hojas de acelga roja.

presentación

Disponer las colas de bogavante en el fondo de cuatro platos hondos con los cascos de chalota y salpimentar. Rociar con la vinagreta preparada y decorar con las hojas de perejil y acelga roja, las flores de mostaza y las violetas.

Truco ¡HOLA!

También se pueden utilizar para esta receta colas de bogavante o langosta congeladas y cocidas.

N.º283 4 | 20 min | Niños | Ligera

salteado de ternera con verduras crujientes

ingredientes

- 2 filetes gruesos de babilla de ternera
- 4 cebolletas
- 1 pimiento rojo
- 1 pimiento amarillo
- 400 g de brécol
- 300 g de alubias de soja con sus vainas congeladas
- 4 c.s. de aceite de oliva
- sal y pimienta.

elaboración

Retirar el tallo y las semillas a los pimientos. Cortar en tiras el rojo y trocear el amarillo. Desechar las puntas y la primera capa de las cebolletas y cortarlas en trozos en diagonal. Escaldar 1 min las alubias de soja, desgranarlas y retirar las vainas. Trocear el brécol en ramitos, lavarlos y secarlos. Cortar los filetes en trozos. Calentar el aceite en un wok, o en una sartén grande, y saltear 3 min a fuego vivo las verduras, reservando en crudo una cebolleta troceada. Incorporar la carne y saltear 2 o 3 min, hasta que se dore. Salpimentar y apartar del fuego.

presentación

Servir la carne con las verduras y acompañar con la cebolleta reservada.

Truco ¡HOLA!
Añadir unas láminas de ajo y jengibre a la sartén junto con las verduras.

N.º284 4 | 30 min | Niños | Vegetariana

orejitas con salsa siciliana

ingredientes

- 320 g de orejitas
- 1 calabacín
- 1 berenjena
- 1 pimiento rojo
- 1 cebolla
- 400 ml de tomate triturado en conserva
- 1 c.c. de canela molida
- 1 c.s. de hojitas de romero
- 2 c.s. de aceite de oliva
- sal y pimienta
- queso pecorino siciliano para acompañar.

elaboración

Lavar la berenjena y el calabacín y cortarlos en rodajas de 5 mm. Pelar la cebolla y cortarla en juliana. Retirar el tallo y las semillas al pimiento y cortarlo en cuadraditos. Calentar el aceite en una cazuela y rehogar 5 min la cebolla. Añadir las rodajas de calabacín y berenjena y sofreír 10 min. Agregar el tomate triturado, sazonar con la canela molida, salpimentar, mezclar, llevar a ebullición y cocinar 25 min a fuego bajo. Cocer la pasta en agua salada el tiempo indicado por el fabricante, escurrirla, incorporarla a la cazuela con las hojitas de romero, mezclar y apartar del fuego.

presentación

Repartir en los platos las orejitas con su salsa y acompañar con el queso pecorino siciliano desmenuzado.

Truco ¡HOLA!
Cualquier otro queso curado de oveja puede utilizarse para acompañar estas orejitas.

N.º285 4 | 20 min

lenguado al vapor con pasas y piñones

ingredientes

- los filetes de 2 lenguados
- 1 cebolla
- 40 g de piñones
- 30 g de pasas
- 100 ml de vino blanco
- 2 c.s. de aceite de oliva
- sal y pimienta.

elaboración

Poner las pasas en remojo en el vino durante 20 min. Salpimentar los filetes de lenguado, enrollarlos, sujetarlos con un palillo y colocarlos en un cesto de vapor. Colocar el cesto sobre una cazuela con agua hirviendo a fuego bajo, cubrir y cocinar entre 6 y 8 min. Pelar y picar la cebolla y rehogarla 5 min en una sartén con el aceite. Añadir las pasas escurridas y los piñones y pochar 10 min a fuego bajo. Retirar los palillos al pescado.

presentación

Distribuir el contenido de la sartén en los platos, disponer encima los rollitos de lenguado y salpimentar el conjunto.

Truco ¡HOLA!

Agregar un chorrito de cava al pochar las pasas y los piñones con la cebolla.

POSTRES VERANO

N.º286 6 | 30 min | Niños | Vegetariana

crumble de fresas

ingredientes

- 500 g de fresas
- 1 vaina de vainilla
- el zumo de 1 naranja
- 50 g de azúcar
- 50 g de almendras picadas
- 125 g de galletas de mantequilla
- 100 ml de nata de repostería
- 50 g de azúcar glas
- 150 g de mascarpone.

Para decorar

- unas hojitas de menta
- 6 fresas en trocitos.

elaboración

Lavar las fresas y cortarlas en trozos pequeños. Trocear la galleta gruesamente, mezclar con las almendras y reservar. Poner en un cazo a fuego medio el zumo de naranja y el azúcar hasta que hierva. Retirar del fuego; abrir la vaina de vainilla a lo largo, raspar con un cuchillo las semillas de su interior y añadirlas a la mezcla anterior. Agregar ahora las fresas picadas y dejar reposar 30 min. Triturar con una picadora eléctrica y reservar. Por otro lado, montar la nata y mezclarla con el mascarpone y el azúcar con cuidado para que no se baje.

presentación

Disponer seis copas. Echar una capa de mascarpone, encima otra de crujiente de galletas y almendras y otra de mascarpone. Repartir el puré de fresas y terminar con el crujiente y la crema de mascarpone restantes. **La decoración** Esparcir las hojitas de menta y las fresas en trocitos y servir frío.

Truco ¡HOLA!
Si no hay niños entre los comensales, añadir 20 ml de licor de naranja antes de triturar.

N.º287 | 8 | 30 min | Niños | Vegetariana

espiral de crema y cerezas

ingredientes

● 700 g de cerezas ● 2 láminas de masa brisa. **Para la crema pastelera** ● 250 ml de leche entera ● 2 yemas de huevo ● 2 c.s. de azúcar ● 1 c.s. de azúcar avainillada ● 1 c.s. de harina de maíz ● 1 c.s. de azúcar glas para decorar.

elaboración

La crema Apartar medio vaso de leche y mezclar con la harina y las yemas hasta que quede una mezcla sin grumos. Poner en un cazo el resto de la leche con los dos tipos de azúcar. Cuando empiece a hervir, añadir el vaso de leche y remover constantemente unos 5 min o hasta que la mezcla comience a espesar. Retirar y dejar enfriar. Disponer un molde redondo circular de 30 cm. Estirar una de las masas y colocarla en su interior subiendo por las paredes. Pinchar con un tenedor y colocar garbanzos para evitar que suba. Hornear 15 min a 170º o hasta que comience a dorarse. Dejar enfriar. Verter la crema pastelera en su interior. Estirar la masa brisa y enrollar hasta formar un cilindro. Amasarlo y estirarlo hasta conseguir una tira larga. Colocarla en forma de espiral sobre la crema. Lavar las cerezas y ponerlas tal y como se ve en la foto. Volver a hornear 20 min (ahora con el calor solo por arriba).

presentación

Dejar que se entibie. Espolvorear el azúcar glas y servir templada o fría.

Truco ¡HOLA!

Tapar con un papel de hornear la superficie del pastel durante el segundo horneado si comienzan a arrugarse las cerezas.

N.º288 | 6 | 30 min | Vegetariana

trifle de melocotón con merengues

ingredientes

Para los merengues ● 2 claras de huevo ● 200 g de azúcar ● una pizca de sal. **Para los melocotones** ● 3 melocotones ● 400 ml de clarete ● ½ c.c. de jengibre en polvo ● 1 rama de canela ● 5 hojas de gelatina neutra. **Para la crema inglesa** ● 3 yemas de huevo ● 250 ml de leche ● 50 g de azúcar ● 1 c.c. de extracto de vainilla ● 3 hojas de gelatina neutra. **Para decorar** ● 1 c.s. de azúcar morena ● 1 c.c. de zumo de limón.

elaboración

Los merengues Comenzar a montar las claras con la sal. Añadir poco a poco el azúcar hasta que resulte un merengue muy firme. Meter en una manga pastelera con boquilla redonda y, sobre un papel de horno, hacer montoncitos. Hornear 1 h a 100º. **Los melocotones** Poner las hojas de gelatina a hidratar. Pelar los melocotones, quitarles el hueso y partirlos en trozos medianos. Echarlos con el vino, el jengibre y la canela en un cazo a fuego medio y cocinar hasta ablandarlos. Retirar del fuego, agregar la gelatina escurrida y remover hasta que se disuelva. Repartir en seis vasitos y refrigerar 1 h y ½ como mínimo. **La crema inglesa** Hidratar las hojas de gelatina. Batir las yemas con el azúcar y la vainilla. Calentar la leche y verter poco a poco sobre las yemas. Llevar al fuego sin dejar de remover justo hasta que comiencen a espesar. Incorporar la gelatina escurrida, seguir moviendo hasta que se deshaga y repartir sobre la gelatina de melocotones. Refrigerar 3 h. **Colocar sobre los trifles** los merenguitos. Mezclar el azúcar con el zumo de limón, esparcir por encima y servir frío.

N.º 289 | 8 | 15 min | Niños | Vegetariana

pudin de plátano y sandía

ingredientes

- 12 plátanos maduros
- 100 g de sandía sin pepitas
- 50 ml de leche entera
- 80 g de azúcar • 2 c.s. de azúcar avainillada • 240 g de harina de maíz • 250 g de sandía para envolver el pudin
- unas hojitas de hierbabuena.

elaboración

Triturar con una batidora eléctrica los plátanos junto con la sandía. Añadir la leche, el azúcar y el azúcar avainillada, mezclar, agregar la harina tamizada y seguir removiendo hasta que no haya ningún grumo. Repartir la mezcla en ocho flaneras engrasadas y hornear a 200º unos 40 min o hasta que haya cuajado el pudin. Dejar enfriar.

Sacar con un pelapatatas o un cuchillo muy afilado 32 tiras finas de sandía de 15 x 2 cm, ocho para cada pudin.

presentación

Disponer ocho platitos y envolver cada uno de los púdines entrecruzando las ocho tiras y uniéndolas por la base. Decorar con una hojita pequeña de hierbabuena y servir frío.

Truco ¡HOLA!

Este pudin de tono rosado puede servirse con la sandía cortada en daditos en lugar de envuelto en ella.

N.º 290 | 4 | 30 min | Niños | Vegetariana

macarons rellenos de mirabeles

ingredientes

Para los mirabeles en almíbar

- 32 mirabeles • 500 ml de agua • 250 g de azúcar
- 1 vaina de vainilla • la corteza de 1 limón.

Para la masa

- 4 claras de huevo • 125 g de almendras en polvo • 250 g de azúcar glas • 1 c.c. de esencia de vainilla • 1 c.s. de pistachos.

elaboración

Los mirabeles en almíbar Abrir la vaina de vainilla, poner en un cazo junto con el resto de los ingredientes y llevar el agua a ebullición. Bajar el fuego y cocinar hasta que el agua se reduzca y los mirabeles estén tiernos. Dejar enfriar, retirar la vaina de vainilla y la cáscara de limón y reservar en el frigorífico.

La masa En una ensaladera mezclar el polvo de almendras, las dos claras de huevo, el azúcar glas y la esencia de vainilla. Montar las dos claras restantes e incorporarlas con movimientos suaves. Meter en una manga pastelera con boquilla redonda y hacer ocho círculos de unos 6 cm sobre papel de horno dejando espacio entre ellos. Hornear 10 min a 180º y dejar enfriar. Poner el relleno en una manga pastelera, cubrir la mitad de los macarons y tapar con la mitad restante, presionando suavemente hasta que la crema llegue a los bordes.

presentación

Poner ocho mirabeles sobre cuatro de los ocho círculos horneados, tapar con los otros cuatro, esparcir los pistachos picados y coronar con otro mirabel.

Truco ¡HOLA!

Añadir como relleno 1 c.s. de dulce de leche para que los mirabeles no se muevan.

N.º 291 8 | 45 min | Niños | Vegetariana

tarta de almendra y albaricoques

ingredientes

- 8 albaricoques. **Para la base**
- 250 g de harina
- 75 g de azúcar
- 150 g de mantequilla sin sal
- 2 yemas de huevo
- ½ c.c. de esencia de vainilla. **Para el relleno**
- 125 g de mantequilla sin sal
- 125 g de azúcar
- 125 g de harina de almendra
- 3 huevos grandes
- ½ c.c. de esencia de vainilla
- 1 c.s. de licor de almendra.

elaboración

La base Mezclar la harina con el azúcar y la vainilla. Añadir la mantequilla troceada y batir con varillas. Agregar las yemas y seguir batiendo. Cuando todo esté integrado, mezclar con las manos y estirar la masa con un rodillo hasta conseguir un grosor de ½ cm. Engrasar un molde alargado desmoldable, colocar en él la masa y refrigerar 30 min.

El relleno En un bol mezclar la mantequilla con el azúcar. Incorporar la harina, seguir removiendo, sumar los huevos y batir hasta lograr una mezcla homogénea. Echar la vainilla y el licor y remover. Sacar la base y extender encima el relleno. Lavar los albaricoques, extraer el hueso y partirlos en dos. Colocarlos sobre el relleno y hornear 45 min a 180º o hasta que la base y los albaricoques comiencen a dorarse.

presentación

Retirar del horno, dejar que se entibie y servir.

Truco ¡HOLA!

Se puede preparar la base hasta con dos días de antelación. Se conserva refrigerada, enrollada y cubierta con un papel film.

N.º292 4 | 30 min | Niños | Vegetariana

minipolos de melocotón y chocolate con avellanas

ingredientes

- 500 g de melocotón
- 200 g de chocolate negro
- 4 c.s. de sirope de arce
- 100 g de avellanas
- 2 c.s. de avellanas picadas.

elaboración

Pelar los melocotones, quitarles el hueso y triturarlos con una batidora o picadora eléctrica hasta conseguir un puré fino. Verter la mitad en cuatro moldes para polos y reservar en el congelador. Por otro lado, triturar las avellanas hasta que resulte una crema más o menos homogénea. Poner en un cazo al baño maría el chocolate, añadir la mantequilla de avellanas y el sirope de arce y remover hasta que el chocolate se funda por completo y quede todo perfectamente integrado. Retirar y dejar que se entibie. Cuando el melocotón de los moldes esté medianamente cuajado, verter el chocolate con avellanas y devolver al frigorífico 30 min más. Pasado este tiempo, agregar el melocotón restante y refrigerar durante, al menos, 4 h.

presentación

Desmoldar los polos, cubrir la parte superior con las avellanas picadas y servir inmediatamente en cuencos con hielo picado para que se conserven a punto más tiempo.

Truco ¡HOLA!

Si no hay niños entre los comensales, añadir 100 ml de licor de avellana al puré de melocotón.

N.º293 4 | 15 min | Niños | Vegetariana

sopa de melón con piña a la brasa

ingredientes

- 1 melón cantalupo
- 500 g de melón piel de sapo
- 2 plátanos
- 100 g de frambuesas
- 200 g de piña.

Para decorar

- 1 c.s. de azúcar glas.

elaboración

Extraer con un sacabolas 20 bolitas de cada tipo de melón. Limpiar el resto de los melones de pipas, poner en una licuadora con los plátanos y hacer una sopa fina. Cortar la piña en ocho tiras y marcarlas en la parrilla o una sartén grill.

presentación

Servir la sopa en cuatro cuencos y repartir las bolas y las frambuesas, espolvorear el azúcar glas y tomar muy frío.

Truco ¡HOLA!

Agregar en la presentación la pulpa de dos maracuyás a cada cuenco para obtener un toque tropical y una presentación muy vistosa.

N.º294 8 | 1 h | Niños | Vegetariana

bollos de canela con compota de ciruelas y arándanos

ingredientes

Para la compota ● 500 g de ciruelas rojas ● 150 g de arándanos negros ● 150 g de azúcar ● agua. **Para los bollos** ● 3 c.c. de levadura seca de panadero ● 100 g de azúcar glas ● 620 g de harina de trigo ● 2 c.s. de canela ● 250 ml de leche entera ● 50 g de mantequilla sin sal ● 1 huevo ● 1 c.s. de azúcar glas ● 250 ml de natillas.

elaboración

La compota Lavar las ciruelas, partirlas por la mitad y sacarles el hueso. Ponerlas en un cazo y cubrirlas de agua. Añadir los arándanos y el azúcar y llevar a ebullición. Bajar el fuego y cocinar 15 min removiendo de vez en cuando. Retirar, ponerla en la base de un molde para horno de unos 30 x 20 cm y dejar enfriar.

Los bollos Echar en una ensaladera la levadura, el azúcar, la harina y la canela y remover. Agregar la mantequilla y la leche y seguir removiendo. Sumar el huevo. Amasar con una amasadora 5 min, comprobar que no se pega en los dedos, formar una bola y dejar en otro recipiente grande tapado con un paño hasta que doble su tamaño. Pasado este tiempo, hacer 12 bolas iguales, volverlas a tapar y dejarlas reposar 1 h. Colocar en la fuente encima de la compota y hornear 25 min a 180º o hasta que empiecen a dorarse.

presentación

Retirar, dejar que pierda un poco de calor, espolvorear el azúcar glas y acompañar con las natillas.

Truco ¡HOLA!

Congelar las natillas y servirlas en pequeñas bolitas heladas.

N.º295 4 | 30 min | Vegetariana

cóctel de frutas con helado y palitos de merengue almendrado

ingredientes

- 250 g de helado de vainilla
- 250 g de helado de mango
- 50 g de lascas de coco
- 175 g de yogur griego
- 2 c.s. de sirope de agave.

Para el cóctel de frutas

- 2 kiwis
- 2 melocotones
- 50 ml de licor de coco
- 2 paraguayos
- 50 ml de zumo de melocotón.

Para los merengues

- 2 claras de huevo
- ¼ c.c. de sal
- 120 g de azúcar
- 150 g de almendras.

elaboración

Batir el yogur griego con el sirope de agave hasta que esté cremoso y reservar. **El cóctel de frutas** Pelar las frutas y partirlas en dados pequeños. Mezclarlas con el licor y el zumo de melocotón y dejar reposar. **Los merengues** Empezar montando las claras con la sal. En mitad del proceso añadir el azúcar y seguir montando hasta que estén muy firmes. Meter el merengue en una manga pastelera con boquilla redonda. Hacer sobre un papel antiadherente palitos de unos 14 x 2 cm y esparcir sobre ellos la almendra picada. Hornear a 100º durante 1 h, retirar del horno y dejar que se enfríen.

presentación

Repartir el cóctel de frutas entre los vasos. Poner encima el yogur. Luego, una bola de helado de mango y, sobre esta, otra de vainilla. Colocar tres palitos de merengue por vaso, unas lascas de coco y servir.

Truco ¡HOLA!

Hornear el merengue con un papel antiadherente por encima para evitar que la almendra se tueste demasiado o se queme.

N.º296 6 | 20 min | Vegetariana

helado de café persa con pistachos

ingredientes

- 220 ml de nata de repostería
- 200 g de leche condensada
- 1 c.c. de esencia de vainilla
- 250 ml de agua
- 2 c.s. de café recién molido
- 6 vainas de cardamomo
- 4 c.s. de pistacho picado.

elaboración

Poner en un cazo el agua con el café y las vainas de cardamomo abiertas y llevar a ebullición. Retirar del fuego, tapar con un plato y dejar reposar. Montar la nata hasta que esté muy firme en un cuenco amplio. Sumar la esencia de vainilla y agregar poco a poco la leche condensada mientras se mezcla con una espátula. Colar el café, verter muy lentamente en forma de hilo y seguir mezclando. Llevar a la heladera y, cuando termine el proceso, verter en un recipiente hermético y conservar en el congelador.

presentación

Sacar el helado y dejar reposar durante unos 20 min o hasta que pueda manipularse con facilidad. Introducir en una manga pastelera con boquilla de estrella ancha y repartir en seis vasos. Esparcir los pistachos picados por encima y servir.

Truco ¡HOLA!

Si entre los comensales hay niños, infusionar el cardamomo de igual modo que indica la receta pero en leche y sustituir el café por 1 c.c. de esencia de café en pasta.

N.º 297 6 | 30 min | Niños | Vegetariana

tarta helada de tres chocolates con frutos rojos

ingredientes

- 12 hojas de gelatina neutra
- 1 l de nata de repostería
- 200 g de chocolate negro
- 200 g de chocolate blanco
- 200 g de chocolate con leche
- 10 arándanos negros
- 4 fresas
- 10 frambuesas.

elaboración

Lavar la fruta, echarla en un recipiente y reservar en el congelador. Poner las hojas de gelatina a hidratar en agua fría. Forrar con papel de horno un molde rectangular de unos 20 x 12 cm. Dividir la nata en tres partes iguales. Mezclar un tercio con el chocolate negro al baño maría hasta que esté completamente disuelto. Añadir cuatro hojas de gelatina, remover hasta que se deshagan por completo y verter en el molde. Reservar en el frigorífico durante 15 min o hasta que esté ligeramente cuajada. Mientras, repetir la operación con el chocolate con leche y verter la mezcla encima de la capa anterior. Reservar nuevamente en el frigorífico y proceder de igual manera con el chocolate blanco. Taparla con un papel de plástico y conservar en el congelador durante, al menos, 4 h.

presentación

Desmoldar, dejar reposar 15 min, colocar la fruta helada por encima y servir.

Truco ¡HOLA!

Para evitar que las capas se separen, hacer surcos ligeros con un tenedor en toda la superficie de la capa sobre la que vaya a añadirse la siguiente mezcla.

N.º 298 | 4 | 30 min | Vegetariana

albaricoques fritos con crema de vainilla y salvia

ingredientes

- 150 ml de moscatel
- 150 g de harina
- 10 albaricoques
- 1 c.c. de levadura
- 50 g de azúcar
- 170 ml de leche
- 25 g de mantequilla
- aceite de girasol para freír
- 2 huevos
- 2 c.s. de coco rallado
- unas hojas de hierbabuena.

Para la crema de vainilla y salvia

- 150 ml de leche
- 5 hojas de salvia
- 2 yemas de huevo
- 1 c.s. de azúcar
- 1 c.s. de azúcar avainillada.

elaboración

Lavar los albaricoques, deshuesarlos sin separar las dos mitades y echarlos en un cuenco con el moscatel. **La crema** Calentar en un cazo la leche y el azúcar avainillada. Añadir la salvia y esperar a que hierva. Apartar del fuego, tapar y dejar infusionar 30 min. Pasado este tiempo, retirar las hojas y, en un recipiente aparte, mezclar el azúcar con las yemas y batir hasta que estén espumosas. Verter poco a poco la leche sobre estas, mezclar y devolverlo al cazo. Cocer a fuego suave y sin parar de remover hasta que la mezcla espese. Retirar y dejar enfriar. Mezclar la harina y la levadura con el azúcar, agregar la leche y batir. Añadir los huevos, seguir batiendo y sumar la mantequilla cortada en trocitos. Continuar batiendo hasta tener una mezcla homogénea. Colar los albaricoques, sumergir en la mezcla y freír a fuego medio hasta que se doren.

presentación

Colocar dos albaricoques por persona en un plato hondo, espolvorearlos con el coco rallado, agregar un poco de crema de vainilla y servir con unas hojas de hierbabuena.

N.º 299 | 4 | 15 min | Niños | Vegetariana

flan de papaya verde

ingredientes

- 500 g de papaya verde
- 250 ml de nata
- 6 huevos
- 2 c.s. de sirope de arce.

elaboración

Reservar 100 g de papaya. Echar el resto, sin piel, con la nata y los huevos en un vaso alto de batidora. Batir a velocidad máxima, agregar el sirope de arce, mezclar bien y verter en cuatro cuencos de cerámica aptos para el horno. Por otro lado, retirar también la piel de los 100 g restantes de papaya, cortarla en trozos y ponerla sobre papel de hornear. Colocarlos en un molde con agua sobre la bandeja del horno. Disponer al lado la papaya y hornear a 170º durante unos 20 min o hasta que, al pinchar el flan con un palillo, este salga limpio.

presentación

Dejar que se enfríe y servir con los trocitos de papaya horneados por encima.

Truco ¡HOLA!

Si se prefiere un flan más ligero o hay alérgicos a la lactosa entre los comensales, sustituir la nata por la misma cantidad de bebida vegetal.

N.º 300 | 5 | 45 min | Niños | Vegetariana

tarta de helado de jazmín con fruta fresca

ingredientes

● ½ papaya ● ½ mango ● 3 higos ● 6 u 8 fresas ● 30 g de frambuesas ● 30 g de moras ● 30 g de grosellas ● 30 g de arándanos negros ● 2 frutas de la pasión ● 1 racimo de uvas rojas. **Para la base** ● 225 g de mantequilla ● 100 g de azúcar glas ● 350 g de harina ● ¼ c.c. de sal. **Para el helado de jazmín** ● 750 ml de leche ● 200 ml de nata de repostería ● 10 g de flores de jazmín ● 200 g de azúcar.

elaboración

Pelar la papaya y el mango y partirlos en trozos grandes. Lavar el resto de la fruta y meterla toda, excepto las frutas de la pasión, en un recipiente hermético en el congelador. **El helado** Poner la leche con la nata en un cazo a fuego medio y, cuando comience a hervir, apartar, añadir las flores e infusionar 1 h. Retirar el jazmín y devolver al fuego. Agregar el azúcar y remover hasta que se disuelva. Llevar la mezcla a la heladera y, una vez terminado el proceso, guardar en un recipiente hermético en el congelador. **La base** Batir con unas varillas eléctricas el azúcar con la mantequilla hasta que estén integradas. Echar la harina y la sal y seguir mezclando. Estirar la masa sobre papel de hornear hasta tener un grosor de 1 cm. Tapar con otro papel y dejar reposar en la nevera 1 h. Colocar la masa sobre un molde desmontable de unos 20 x 10 cm presionando con los dedos por las paredes y por el fondo para que se adhiera. Hornear 10 min a 180º.

presentación

Sacar la fruta del congelador, colocar la mitad sobre la base, añadir el helado, distribuir el resto de la fruta por encima, desmoldar, partir en cinco trozos y servir inmediatamente junto con la pulpa de las frutas de la pasión.

rebrand.ly/byneon
ENLACE AL CANAL
rebrand.ly/byneon
O escanea el código QR:
byneon
Neon147

46 RECETAS SANAS Y FÁCILES

Revolución vegana

Recogemos una corriente culinaria que ya se ha convertido en un estilo de vida: el cuidado del medio ambiente, la búsqueda de alternativas a los productos de origen animal y una alimentación basada en verduras, legumbres y alimentos saludables. Aprende a cocinar cremas, guisos, pastas y postres con criterios veganos.

RECETAS CARLOS DE DIEGO

SNACKS Y APERITIVOS

N.º 301 QUICHE DE ZANAHORIAS DE TRES COLORES *(A)*

ingredientes

● 1 lámina de masa quebrada vegana de 230 g ● 750 g de zanahorias de colores (naranja, blanco, morado y amarillo) ● 50 ml de bebida de avena ● 4 c.s. de aceite de oliva ● sal ● unas hojitas de albahaca para decorar.

elaboración

Precalentar el horno a 180º. Extender la masa en un molde redondo desmontable engrasado con 2 c.s. de aceite y hornear 15 min a 180º. Pelar las zanahorias, lavarlas y cortarlas en láminas finas. Retirar del horno la base y disponer las láminas de zanahoria de canto y haciendo círculos concéntricos alternando los colores hasta formar un rosetón. Repartir entre las láminas la bebida de avena, rociar con el resto del aceite, sazonar con sal y meter al horno 10 min a 180º. Retirar del horno y decorar con la albahaca.

N.º 302 BROCHETAS DE SEITÁN CON SALSA DE CIDRONELA *(B)*

ingredientes

● 400 g de seitán ● 1 cebolla ● 1 ajo ● 2 tallos de cidronela ● 1 c.c. de semillas de cilantro ● 1 c.c. de chile en escamas ● 1 rebanada de pan de molde sin corteza ● 100 ml de bebida de almendras ● 1 c.s. de perejil picado ● 30 ml de salsa de soja ● 10 c.s. de aceite de oliva ● sal ● 12 granos de pimienta negra machacados ● 30 g de harina para las manos.

elaboración

Poner la miga de pan en remojo en la bebida de almendras. Desmenuzar el seitán y triturarlo en grano grueso. Pochar la cebolla y el ajo picados 5 min en una sartén con 2 c.s. de aceite. Poner en una ensaladera con el seitán, el pan remojado, el perejil, sal y pimienta, mezclar y reservar 1 h en el frigorífico. Hacer bolas con las manos enharinadas y colocar cada una en una brocheta. Dorar las brochetas con el aceite, 3 o 4 min. Picar la cidronela y ponerla en un cuenco con las escamas de chile, las semillas de cilantro, los granos de pimienta y la salsa de soja y mezclar. Servir las brochetas con la salsa preparada.

N.º 303 ROLLITOS DE COL VERDE RELLENOS DE SOJA Y VERDURAS *(C)*

ingredientes

● 12 hojas de col verde ● 150 g de soja texturizada fina ● 400 g de calabaza ● 2 cebollas ● 1 ajo ● 4 tomates secos en aceite ● 30 g de nueces picadas ● 1 c.s. de perejil picado ● 6 c.s. de aceite ● sal y pimienta.

elaboración

Cocer la calabaza en dados 25 min. Pelar y picar 1 cebolla y rehogarla 3 min en una sartén con 2 c.s. de aceite. Añadir los dados de calabaza escurridos, sofreír 3 min y triturar. Agregar el perejil y reservar. Poner la soja en remojo 15 min en agua templada. Pelar y picar el ajo y la cebolla restante. Escurrir los tomates secos y picarlos. Calentar el resto del aceite en una sartén y rehogar el ajo y la cebolla 4 min. Incorporar la soja escurrida, las nueces y los tomates, salpimentar y sofreír 5 min. Añadir la mitad del preparado de calabaza del principio, mezclar y retirar del fuego. Escaldar las hojas de col 30 s. Colocar en el centro de cada una 2 c.c. del relleno y formar paquetes. Cocerlos 5 min al vapor y servirlos con el resto del puré de calabaza.

N.º 304 NEMS DE VERDURAS CON NOODLES Y FINGERS DE TOFU *(D)*

ingredientes

● 200 g de tofu firme ● 8 obleas de arroz ● 150 g de fideos de arroz ● 2 zanahorias ● 2 pepinos ● 40 g de roble ● 8 hojas de sisho morado ● 8 hojas de albahaca ● 30 g de harina ● 40 g de pan rallado y panko ● 60 ml de agua con gas ● 200 ml de aceite de oliva ● sal ● salsa agridulce y copos de maíz tostados.

elaboración

Cortar el tofu en bastones. Poner en un cuenco el pan rallado y el panko. Echar en otro cuenco la harina con el agua con gas y batir hasta disolverla. Pasar los bastones por la mezcla de harina y luego por los panes y freírlos hasta que se doren. Hacer bastones con las zanahorias y los pepinos. Cocer los fideos de arroz 1 min. Apagar el fuego, dejar reposar 5 min y escurrirlos bien. Hidratar las obleas 10 s. Colocar en el centro un finger de tofu, unos bastones de pepino y zanahoria y unos fideos de arroz y disponer encima las hojas de roble, de albahaca y de sisho morado. Envolver formando un rollito y repetir la operación. Servir los rollitos con la salsa y los copos.

E

SOPAS Y CREMAS

N.º 305 SOPA DE GUISANTES CON ALMENDRAS Y PEREJIL *(E)*

ingredientes

● 400 g de guisantes congelados ● 1 cebolla ● 1 ajo ● 2 c.s. de almendras fileteadas tostadas ● 1 c.c. de pimentón ● 1 buen manojo de perejil ● 100 ml de bebida de almendras ● sal y pimienta ● 2 c.s. de aceite de oliva.

elaboración

Cocer los guisantes 10 min en agua salada. Rehogar la cebolla y el ajo 5 min en una sartén con el aceite. Batir en batidora con los guisantes, sal y pimienta, triturar y poner en una cazuela al mínimo hervor. Servir la sopa en cuencos con un chorrito de bebida de almendras, las almendras fileteadas, las hojas de perejil y espolvorear el pimentón.

N.º 306 CREMA DE BRÉCOL

ingredientes

● 750 g de brécol ● 1 chalota ● 1 c.s. de jengibre rallado ● la ralladura y el zumo de ½ lima ● 150 ml de bebida de coco ● 1 c.s. de sésamo ● 600 ml de caldo de verduras ● 4 c.s. de aceite de oliva ● sal y pimienta.

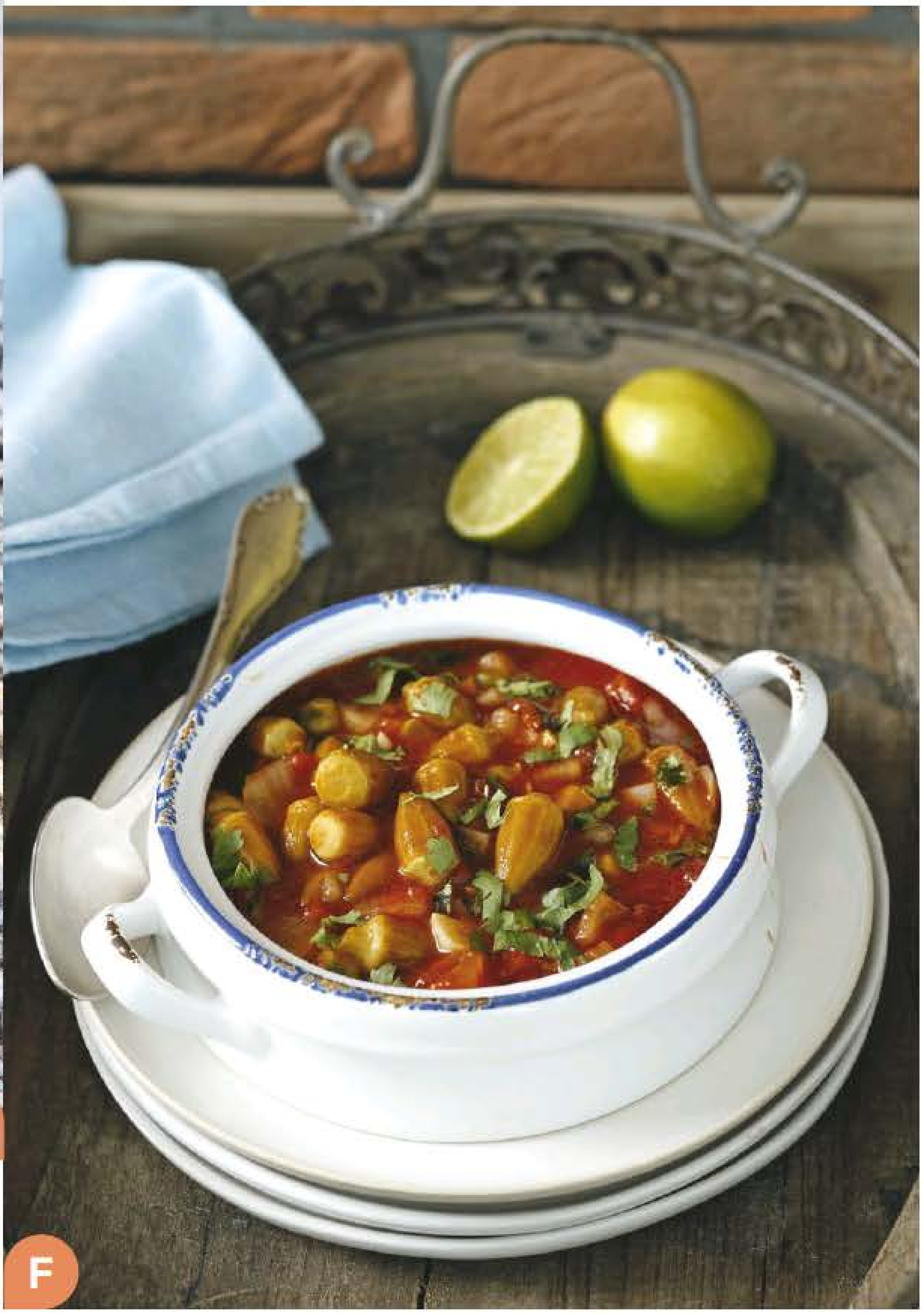
elaboración

Precalentar el horno a 190º. Separar el brécol en ramitos. Trocear los tallos y reservarlos. Hornear los ramitos con 2 c.s. de aceite 20 min a 190º. Pelar y picar la chalota. Rehogar 3 min la chalota en el aceite restante. Añadir el jengibre y rehogar 2 min. Agregar los tallos de brécol, la ralladura y el zumo de lima y el caldo de verduras. Salpimentar, llevar a ebullición y cocer 10 min a fuego medio. Incorporar los ramitos asados, llevar de nuevo a ebullición, retirar del fuego, cubrir y dejar reposar 15 min. Triturar hasta obtener una crema y añadir la bebida de coco. Llevar a ebullición removiendo y apartar del fuego. Al servir, decorar con sésamo.

N.º 307 SOPA DE TOMATE CON OKRAS Y CILANTRO *(F)*

ingredientes

● 800 g de tomates pera en conserva ● 1 cebolla ● 1 ajo ● 250 g de okras ● 2 c.s. de tomate concentrado ● 1 c.s. de cominos molidos ● 1 c.s. de pimentón ● 1 c.s. de cilantro picado ● el zumo de ½ lima ● 3 c.s. de aceite de oliva ● sal.


F

elaboración

Retirar las puntas a las okras, lavarlas y trocearlas si son grandes. Cocerlas 5 min en agua salada y reservarlas. Pelar y trocear la cebolla y el ajo y rehogarlos en una cazuela con el aceite. Añadir los cominos y el pimentón, mezclar e incorporar los tomates en conserva, el tomate concentrado, 1 l de agua y sal y llevar a ebullición. Cocer 30 min a fuego bajo, triturar en el vaso de la batidora y volver a poner en una cazuela al fuego con las okras reservadas. Rociar con el zumo de lima, mezclar y cocinar 3 min más. Probar de sal y servir la sopa con cilantro picado.

N.º 308 CREMA DE CASTAÑAS

ingredientes

● 1 kg de castañas ● 800 ml de caldo de verduras ● 150 ml de bebida de soja ● sal ● avellanas tostadas.

elaboración

Hacer un corte profundo a las castañas y cocerlas 40 min. Escurrirlas, dejar que se enfríen y pelarlas. Ponerlas en una cazuela con el caldo de verduras y una pizca de sal y cocerlas hasta que estén blandas, 15 o 20 min. Añadir la bebida de soja y cocinar 2 min más. Triturar en la batidora hasta obtener una crema fina y servir con avellanas tostadas troceadas.

N.º 309 CREMA DE CHAMPIÑONES

ingredientes

● 600 g de champiñones ● 1 cebolla ● 1 ajo ● 1 ramita de romero ● 1 ramita de tomillo ● 1 c.s. de cebollino picado ● 100 ml de bebida de avena ● 400 ml de caldo de verduras ● 2 c.s. de aceite de oliva ● sal y pimienta.

elaboración

Pelar y picar la cebolla y el ajo. Limpiar los champiñones y trocearlos. Calentar el aceite en una cazuela y rehogar el ajo 1 min. Añadir la cebolla y sofreír 5 min. Incorporar los champiñones y las ramitas de romero y tomillo y rehogar 2 min. Cubrir con el caldo, salpimentar, llevar a ebullición y cocer 15 min a fuego medio. Agregar la bebida de avena, retirar el tomillo y el romero y triturar hasta obtener una crema fina. Servir en platos hondos y decorar con cebollino picado.

N.º 310 SOPA DE PIÑA CON TIRABEQUES Y COPOS DE ARROZ *(G)*

ingredientes

● 250 ml de zumo de piña ● 150 ml de bebida de coco ● 100 g de tirabeques ● 1 cebolla ● 2 c.s. de copos de arroz ● 1 c.s. de canela molida ● sal.

elaboración

Trocear los tirabeques, lavarlos y cocerlos 5 min en agua con sal. Escurrir y dejar enfriar. Pelar y picar la cebolla y triturar con la bebida de coco, el zumo de piña, la mitad de la canela y sal. Triturar hasta obtener una sopa espumosa y servirla en tacitas con los tirabeques. Espolvorear la canela y decorar con los copos.

N.º 311 SOPA DE CEBOLLA CON TOMILLO Y MANZANA *(H)*

ingredientes

● 4 cebollas ● 2 manzanas fuji ● 4 c.s. de tomillo fresco ● 4 rebanadas de pan del día anterior ● 6 c.s. de aceite de oliva virgen extra ● sal y pimienta.

elaboración

Pelar las cebollas y cortarlas en juliana. Calentar 4 c.s. de aceite en una cazuela, añadir la cebolla con sal y pimienta y pocharla a fuego bajo 30 min. Agregar 2 c.s. de tomillo y 750 ml de agua y cocer 20 min. Hacer gajos las manzanas, echarlos en la cazuela y cocer 10 min más. Cortar en daditos el pan y tostarlos con el resto del aceite. Servir la sopa en cuencos con los gajos de manzana y los picatostes y esparcir por encima el tomillo.

N.º 312 SOPA DE APIO CON CACAHUETES

ingredientes

● 1 apionabo de 800 g ● 3 ramas de apio ● 1 cebolla ● 2 c.s. de crema de cacahuetes ● 1 c.s. de harina ● 200 ml de bebida de soja ● 1 c.c. de pimentón ● 2 c.s. de aceite de oliva ● sal y pimienta.

elaboración

Pelar el apionabo, lavarlo, picarlo y ponerlo en una cazuela. Cubrir de agua, sazonar con sal, llevar a ebullición y cocer 25 min a fuego bajo, hasta que esté tierno. Colar, desechar el apionabo y reservar el caldo. Retirar los hilos al apio y picarlo. Pelar y picar la cebolla. Calentar el aceite en una cazuela y sofreír la cebolla y el apio 5 min. Añadir la harina y mezclar. Agregar la crema de cacahuetes, la bebida de soja y el caldo reservado, salpimentar y llevar a ebullición. Cocer 3 min a fuego bajo y probar de sal. Al servir, espolvorear pimentón.

N.º 313 SOPA DE MISO CON CAÑIHUA, TOFU Y ALGA WAKAME *(I)*

ingredientes

● 150 g de tofu sedoso ● 20 g de alga wakame deshidratada ● 100 g de cañihua ● 3 c.s. de miso blanco ● 2 cebolletas ● 100 g de tirabeques ● 1 guindilla roja ● el zumo de ½ lima.

elaboración

Cocer la cañihua en 220 ml de agua 20 min. Escurrir y reservar. Lavar y trocear los tirabeques. Cortar las cebolletas peladas en rodajas. Hacer rodajas la guindilla. Cortar el tofu en dados de 2 cm. Llevar a ebullición 800 ml de agua en una cazuela. Reservar aparte 200 ml de esta agua y añadir a la cazuela el alga wakame troceada. Cocer 5 min, agregar los dados de tofu, el zumo de lima, la cebolleta, la guindilla y los tirabeques y cocer 5 min más. Disolver el miso en el agua reservada e incorporar a la cazuela fuera del fuego. Repartir la sopa en cuencos y servir con la cañihua.

N.º 314 SOPA DE AJO CON TOMILLO

ingredientes

● 8 ajos ● 200 g de pan del día anterior ● 4 ramitas de tomillo ● 1 c.c. de pimentón ● 4 c.s. de aceite de oliva ● sal.

elaboración

Cortar el pan en rebanadas muy finas. Poner a cocer 750 ml de agua. Sumergir el tomillo, cubrir, retirar del fuego y dejar en infusión durante 10 min. Laminar los ajos y rehogarlos. Añadir el pan y sofreírlo hasta que comience a dorarse. Espolvorear el pimentón, bañar con el agua infusionada, sazonar con sal y llevar a ebullición. Retirar del fuego y dejar que repose 5 min. Mezclar con las varillas antes de servirla.

GUISOS Y ESTOFADOS

J

N.º 315 ESTOFADO DE SOJA TEXTURIZADA

ingredientes

● 200 g de soja texturizada gruesa ● 1 cebolla ● 2 dientes de ajo ● 2 zanahorias ● 300 g de patatas ● 1 lata pequeña de guisantes en conserva ● 2 c.s. de tomate concentrado ● 2 hojas de laurel ● 1 c.s. de harina ● 100 ml de vino tinto ● 300 ml de caldo de verduras ● 3 c.s. de salsa de soja ● 2 c.s. de aceite de oliva ● sal y pimienta.

elaboración

Poner la soja texturizada en remojo en agua tibia con 1 c.s. de salsa de soja al menos 10 min. Pelar los ajos y cortarlos en láminas. Pelar y picar la cebolla. Pelar las zanahorias y cortarlas en rodajas. Pelar las patatas, lavarlas y trocearlas. Calentar el aceite en una cazuela y rehogar los ajos 2 min. Añadir la cebolla y la zanahoria y sofreír 5 min. Agregar las patatas y cocinarlas 2 min. Espolvorear la harina, remover con una cuchara de madera y bañar con el vino. Cocer 3 min, incorporar el tomate concentrado y el caldo, llevar a ebullición y añadir la soja texturizada escurrida, el resto de la salsa de soja, el laurel, sal y pimienta. Cocer 25 min a fuego bajo con la cazuela tapada, echar los guisantes escurridos y cocinar 3 min más.

N.º 316 LENTEJAS CON 'CHORIZO'

ingredientes

● 400 ml de lentejas cocidas en conserva ● 150 g de 'chorizo' de soja texturizada ● 1 cebolla ● 1 diente de ajo ● 2 zanahorias ● 1 pimiento verde ● ½ pimiento rojo ● 1 patata mediana ● 1 c.s. de tomate concentrado ● 2 hojas de laurel ● 2 c.s. de aceite de oliva ● sal y pimienta.

elaboración

Pelar y picar el ajo y la cebolla. Desechar el tallo y las semillas de los pimientos y picarlos. Pelar las zanahorias y cortarlas en rodajas. Pelar la patata, lavarla y cortarla en daditos. Cortar el 'chorizo' en rodajas gruesas y dorarlas por sus dos caras en una cazuela con el aceite. Retirar de la sartén y reservar. En el mismo aceite rehogar el ajo y la cebolla 4 min. Añadir los pimientos picados y sofreír 3 min. Incorporar los dados de patata, las rodajas de zanahoria y el laurel, salpimentar y rehogar 2 min más. Agregar el tomate concentrado, cubrir de agua, llevar a ebullición y cocinar 15 min a fuego bajo. Escurrir las lentejas, echarlas en la cazuela, mezclar y cocinar 5 min más.

N.º 317 POTAJE DE LENTEJAS CON ESPINACAS Y TOFU *(J)*

ingredientes

● 200 g de lentejas naranjas ● 80 g de espinacas ● 1 cebolla ● 2 dientes de ajo ● 1 zanahoria ● 1 nabo ● 100 g de tofu sedoso ● 100 g de tofu firme ● 2 c.s. de tomate concentrado ● 1 c.c. de cúrcuma ● 1 c.c. de semillas de cilantro molidas ● el zumo de ½ limón ● 4 c.s. de aceite de oliva ● sal y pimienta.

elaboración

Pelar los dientes de ajo y la cebolla y picarlos. Pelar la zanahoria y el nabo, lavarlos y cortarlos en dados. Calentar 2 c.s. de aceite en una cazuela y pochar la cebolla 5 min. Añadir el ajo picado y sofreír 2 min. Agregar los dados de zanahoria y nabo y rehogar 3 min a fuego medio. Incorporar las lentejas, el tomate concentrado, la cúrcuma y las semillas de cilantro molidas, salpimentar y cubrir de agua. Llevar a ebullición y cocer 30 min a fuego bajo. Cortar los dos tofus en dados y dorarlos ligeramente en una sartén con el resto de aceite. Lavar las hojas de espinaca, añadirlas a la cazuela con los dados de tofu y el zumo de limón y cocinar 10 min más.

N.º 318 TOFU GUISADO CON SETAS Y CUSCÚS DE COLIFLOR

ingredientes

● 400 g de tofu firme ● 400 g de setas shiitake ● 1 coliflor mediana ● 2 ajos ● 2 c.s. de salsa de soja ● 2 c.s. de vinagre de arroz ● 2 c.s. de aceite de sésamo ● 1 c.s. de semillas de sésamo negras ● 4 c.s. de aceite de oliva.

elaboración

Cortar en ramos la coliflor, lavarlos, secarlos, triturarlos en un robot hasta obtener una textura granulada y reservar. Pelar y picar los ajos y ponerlos en un cuenco con la salsa de soja, el aceite de sésamo, el vinagre de arroz y 4 c.s. de agua. Mezclar y reservar. Escurrir el tofu y cortarlo en dados de 2 cm. Limpiar las setas y cortarlas en cuartos. Calentar 2 c.s. de aceite de oliva en una cazuela y saltear las setas a fuego vivo 3 min. Añadir los dados de tofu y sofreír otros 5 min. Rociar con la mitad de la salsa preparada, mezclar y cocinar 3 min a fuego medio. Saltear el cuscús de coliflor en una sartén con el aceite restante 1 min y repartirlo en los platos. Disponer encima las setas y el tofu, rociar con la salsa restante y decorar con las semillas de sésamo.

N.º 319 POTAJE DE ALUBIAS ROJAS CON ACELGAS

ingredientes

● 400 ml de alubias rojas cocidas en conserva ● 1 cebolla ● 2 dientes de ajo ● 2 zanahorias ● 1 patata ● 1 manojo de acelgas ● 100 g de judías verdes ● 1 c.c. de pimentón ● 1 c.c. de cominos molidos ● 1 c.s. de cilantro picado ● 3 c.s. de aceite de oliva ● sal y pimienta.

elaboración

Pelar y picar la cebolla y los ajos. Pelar la zanahoria y cortarla en rodajas. Retirar las puntas a las judías verdes y trocearlas. Pelar la patata y cortarla en dados. Lavar las acelgas, secarlas y trocearlas. Calentar el aceite en una cazuela y rehogar el ajo y la cebolla 4 min. Añadir las judías verdes, las zanahorias y los dados de patata y sofreír 3 min. Esparcir el pimentón y los cominos, cubrir con agua, llevar a ebullición y cocer 10 min a fuego bajo. Incorporar las alubias escurridas y las acelgas, añadir un poco de agua si fuera necesario y cocer a fuego bajo 10 min más. Agregar el cilantro, mezclar y repartir en los platos.

N.º 320 JUDÍAS BLANCAS CON 'MORCILLA'

ingredientes

● 400 ml de judías blancas cocidas en conserva ● 1 'morcilla'
● 1 cebolla ● 1 diente de ajo
● ½ pimiento rojo ● 1 c.c. de pimentón picante ● 4 c.s. de aceite de oliva
● sal y pimienta.

elaboración

Pelar el ajo y cortarlo en láminas. Pelar y picar la cebolla. Retirar el tallo y las semillas al pimiento y picarlo. Calentar 2 c.s. de aceite en una cazuela y sofreír el ajo hasta que comience a dorarse. Añadir la cebolla y el pimiento picados y rehogar 5 min. Espolvorear el pimentón y mezclar. Escurrir las judías en un colador al chorro de agua fría y ponerlas en la cazuela con el caldo. Salpimentar, llevar a ebullición y cocer 10 min a fuego bajo. Cortar la 'morcilla' en rodajas, dorarlas por sus dos caras en una sartén con el resto del aceite e incorporarlas a la cazuela.

N.º 321 GUISO DE GARBANZOS CON CALABAZA Y HARISSA *(K)*

ingredientes

● 400 g de garbanzos cocidos en conserva ● 250 g de calabaza ● 1 cebolla ● 1 diente de ajo ● 200 ml de tomate triturado en conserva ● 2 c.s. de harissa (pasta picante) ● 1 ramita de hinojo ● 1 c.c. de cominos molidos ● 400 ml de caldo de verduras ● 6 c.s. de aceite de oliva ● sal y pimienta ● aceitunas para acompañar.

elaboración

Precalentar el horno a 190º. Retirar la piel y las semillas a la calabaza, trocearla y ponerla en una fuente de horno con 2 c.s. de aceite, sal y pimienta y hornear 25 min a 190º. Pelar el ajo y trocearlo. Pelar y picar la cebolla y rehogarla 5 min en una cazuela con el aceite restante. Echar el ajo, los cominos, sal y pimienta y sofreír 2 min. Incorporar la harissa, el caldo, los garbanzos escurridos, el tomate triturado y la rama de hinojo, llevar a ebullición y cocer 5 min a fuego medio. Machacar la calabaza con un tenedor, añadirla a la cazuela con un poco de agua si fuera necesario, cocer 5 min más y servir con aceitunas.

Rellenar los bagels con una hamburguesa de garbanzos cocinada a la plancha, un poco de veganesa, unas rodajas de tomate y pepino, canónigos y brotes.

‘Carnes’ caseras

N.º 322 'CHORIZO'

ingredientes

● 100 g de soja texturizada fina ● 1 c.s. de cebolla en polvo ● 1 c.c. de ajo en polvo ● 1 c.c. de orégano seco ● 1 c.s. de pimentón dulce ● ½ c.c. de pimentón picante ● 3 c.s. de harina ● 2 c.s. de salsa de soja ● 4 c.s. de aceite de oliva ● sal.

elaboración

Mezclar en una ensaladera la soja texturizada con el ajo y la cebolla en polvo, el orégano, la sal y los pimentones, cubrir con agua templada y dejar reposar 20 min. Añadir la harina, el aceite y la salsa de soja y mezclar con las manos hasta tener una masa. Dividir en 2 o 3 porciones y filmarlas en forma de cilindro. Atar los extremos y cocinarlos al vapor en un cesto sobre una cazuela con agua al mínimo hervor 30 min. Dejar enfriar, retirar el papel film y dejarlos enteros o en rodajas para cocinarlos, por ejemplo, con lentejas.

N.º 323 'HAMBURGUESA'

ingredientes

● 400 g de garbanzos cocidos en conserva ● 1 cebolla ● la miga de una rebanada de pan duro ● 2 c.s. de perejil picado ● 2 c.s. de pan rallado ● 75 g de harina ● 100 ml de bebida de avena ● 150 g de aceite de oliva ● sal y pimienta ● salsa de tomate y mostaza para acompañar.

elaboración

Mojar el pan 15 min en la bebida de avena. Pelar la cebolla y trocearla. Escurrir los garbanzos y ponerlos en el vaso de un robot con la cebolla troceada, el perejil, el pan rallado, 50 g de harina, la miga de pan escurrida, sal y pimienta y triturar. Reservar 1 h en un cuenco en el frigorífico. Formar hamburguesas, pasarlas por harina y dejarlas listas para freír.

N.º 324 'MORCILLA' DE ARROZ

ingredientes

● 2 berenjenas grandes ● 100 g de arroz redondo ● 2 puerros ● 2 c.s. de salsa de soja ● 150 ml de caldo de verduras ● 1 diente de ajo ● 4 c.s. de aceite de oliva ● sal y pimienta.

elaboración

Precalentar el horno a 180º. Cortar las berenjenas por la mitad a lo largo, ponerlas en una fuente refractaria, salpimentarlas y asarlas 30 min en el horno a 180º. Extraer la carne y picarla. Cocer el arroz 14 min en agua salada y escurrirlo. Retirar las puntas y la primera capa a los puerros y picarlos. Pelar y picar el ajo y pocharlo 20 min a fuego bajo con el puerro picado en una sartén con el aceite. Incorporar la carne de las berenjenas y el arroz y rehogar 3 min. Bañar con el caldo y la salsa de soja y cocinar a fuego medio hasta evaporar el líquido. Dejar enfriar del todo y envolver con papel film en forma de cilindro grueso atando las puntas con hilo de cocina. Reservar en el frigorífico al menos 6 h antes de utilizarla.

N.º 325 'SOBRASADA'

ingredientes

● 100 g de anacardos
● 12 tomates secos en aceite
● 1 diente de ajo
● 1 c.s. de pimentón al gusto
● 8 c.s. de aceite de oliva virgen extra ● sal y pimienta.

elaboración

Poner los anacardos en remojo 2 h en agua fría. Escurrir los tomates e hidratarlos en agua tibia el mismo tiempo. Pelar y picar bien fino el ajo y ponerlo en el vaso de la batidora con los tomates y los anacardos escurridos, el aceite, el pimentón y una pizca de sal y de pimienta molida. Triturar hasta obtener una masa arenosa.

Es mejor para la salud utilizar salsa de soja baja en sodio

ENSALADAS

N.º 326 TOMATES CON LOMBARDA, JUDÍAS VERDES Y AVELLANAS *(L)*

ingredientes

● 400 g de tomates cherry de colores (rojos, naranjas y verdes) ● 200 g de judías verdes redondas ● 8 hojas de lombarda ● 60 g de avellanas tostadas ● 1 manojo de albahaca ● 2 c.s. de zumo de limón ● 8 c.s. de aceite de oliva virgen extra ● sal.

elaboración

Retirar las puntas a las judías verdes, trocearlas y cocerlas 10 min en agua salada. Cortar en juliana las hojas de lombarda y escaldarlas 1 min en agua salada. Filetear las avellanas. Lavar los tomates, cortarlos por la mitad y ponerlos en una ensaladera con las judías verdes y la juliana de lombarda. Repartir en los platos con las avellanas y las hojas de albahaca, sazonar con sal y rociar con el aceite y el zumo de limón.

N.º 327 ENSALADA DE PUERROS

ingredientes

● 6 puerros ● 2 chalotas ● 4 pimientos del piquillo en conserva ● 40 g de pistachos verdes pelados ● 2 c.s. de vinagre de jerez ● 8 c.s. de aceite de oliva ● sal y pimienta.

elaboración

Retirar las puntas y la primera capa a los puerros y ponerlos en una cazuela cubiertos de agua con sal. Llevar a ebullición y cocerlos a fuego bajo 15 min. Escurrirlos bien y cortarlos por la mitad en sentido longitudinal. Pelar las chalotas y picarlas. Escurrir los pimientos y picarlos. Echar en un cuenco los pistachos, las chalotas y los pimientos picados, el vinagre, el aceite y una pizca de sal y de pimienta y mezclar bien. Repartir los puerros en los platos y aliñar con la vinagreta preparada.

N.º 328 ENSALADA DE SETAS SHIITAKE CON RABANITOS

ingredientes

● 400 g de setas shiitake ● 12 rabanitos ● 12 hojas de roble verde ● 1 c.s. de mostaza diáfana ● 1 c.s. de cebollino picado ● el zumo de 2 limones ● 6 c.s. de aceite de oliva virgen extra ● sal y pimienta ● cebollino.

elaboración

Lavar y secar las hojas de roble. Trocearlas y reservarlas. Cortar los rabanitos en rodajas finas. Limpiar las setas, cortar pies y sombreros en láminas de 3 mm de grosor y rociar con la mitad del zumo de limón. Echar en un cuenco la mostaza, el zumo de limón restante, el cebollino picado, el aceite, sal y pimienta y mezclar. Poner las hojas de roble troceadas en una ensaladera con las setas y los rabanitos, rociar con la vinagreta y decorar con cebollino.

N.º 329 ENSALADA DE TRIGO SARRACENO A LAS FINAS HIERBAS

ingredientes

● 150 g de trigo sarraceno ● 150 g de tomates cherry ● 2 cebolletas ● 1 pepino ● 200 g de judías verdes redondas ● 1 c.c. de cilantro picado ● 1 c.s. de perejil picado ● 1 c.s. de albahaca picada ● 1 c.c. de cebollino picado ● el zumo de ½ lima ● 10 c.s. de aceite de oliva ● sal y pimienta.

elaboración

Triturar en la batidora el cilantro, la albahaca, el perejil y el cebollino con el aceite y el zumo de lima. Cocer el trigo sarraceno en una cazuela con agua salada abundante durante 20 min. Escurrir y reservar. Pelar las cebolletas y cortarlas en rodajas. Pelar el pepino, retirar las puntas y cortarlo en medias rodajas. Lavar los tomatitos y cortarlos por la mitad. Desechar las puntas de las judías verdes, trocearlas y cocerlas 10 min en agua salada. Escurrirlas y ponerlas en una ensaladera con el trigo sarraceno, los medios tomatitos y las rodajas de cebolleta y pepino. Salpimentar y rociar con la vinagreta de hierbas preparada al principio.

N.º 330 DE ALCACHOFAS CON VINAGRETA DE LIMÓN

ingredientes

● 12 alcachofas ● 2 limones y el zumo de uno ● 4 cebollitas francesas ● 2 c.s. de 'queso' parmesano rallado ● 1 c.s. de semillas de cilantro ● 1 c.s. de cilantro picado ● 1 c.c. de hojitas de tomillo ● 1 c.c. de chile en lascas ● 8 c.s. de aceite de oliva ● sal ● flor de sal y 12 granos de pimienta negra.

elaboración

Cortar las hojas de alcachofas limpias en cuartos y cocerlas 15 min. Reservar. Pelar las cebollitas y lavarlas. Cortar en rodajas los dos limones y ponerlos en una cazuela con el zumo, el aceite, las semillas de cilantro, las hojitas de tomillo, la pimienta en grano, las lascas de chile, las cebollitas y una pizca de sal, cocinar 5 min a fuego bajo, retirar del fuego y reservar. Extraer las rodajas de limón. Disponer los cuartos de alcachofa en una ensaladera con las cebollitas. Aliñar con la vinagreta preparada, acompañar con el 'queso' parmesano rallado, sazonar con flor de sal y el cilantro picado y servir.

PASTA

N.º 331 LASAÑA DE REMOLACHA Y KALE CON ALBAHACA MORADA *(M)*

ingredientes

• 12 láminas de lasaña vegana • 2 remolachas cocidas • 200 g de kale • 1 cebolla • 1 ajo • ½ c.c. de nuez moscada rallada • 600 ml de bebida de soja • 80 g de harina integral de trigo • 50 g de parmesano vegano rallado • 6 c.s. de aceite de oliva • sal y pimienta • albahaca morada.

elaboración

Pelar y hacer daditos las remolachas. Pelar y picar el ajo. Pelar la cebolla y cortarla en juliana. Lavar y secar el kale. Calentar 2 c.s. de aceite en una cazuela y sofreír el ajo y la cebolla 5 min. Añadir la remolacha, mezclar, retirar del fuego y reservar. Calentar el aceite restante en una sartén. Agregar la harina y cocinar 1 min, hasta dorar. Incorporar la bebida de soja, mezclando 10 min. Sazonar con sal, pimienta y nuez moscada y mezclar. Echar 4 c.s. de esta besamel a la remolacha y mezclar. Reservar el resto de besamel. Precalentar el horno a 190º. Preparar las láminas de pasta. Repartir 2 c.s. de la besamel en una fuente y colocar encima unas láminas. Cubrir con la mitad de la mezcla de remolacha y un tercio de kale, disponer encima más pasta y cubrir con el resto de la mezcla de remolacha y otro tercio de kale. Colocar encima las demás láminas, napar con la besamel, espolvorear el queso vegano y hornear 25 min a 190º. Poner encima el resto del kale y hornear 2 min más. A la salida del horno, decorar con albahaca.

N.º 332 ESPAGUETIS DE BONIATO CON PESTO DE NUECES

ingredientes

• 2 boniatos • 75 g de nueces peladas • 150 g de champiñones portobello • 1 ajo • 2 c.s. perejil • 1 c.s. de cilantro picado • la ralladura y el zumo de ½ limón • 50 g de 'queso' cremoso • 6 c.s. de aceite de oliva • sal y pimienta.

elaboración

Pelar el ajo y cortarlo por la mitad. Lavar las hojas de perejil y trocearlas. Batir con la batidora las nueces, el 'queso', la ralladura y el zumo de limón, el ajo, el perejil y 4 c.s. de aceite, salpimentar y triturar hasta obtener una salsa uniforme. Pelar los boniatos, lavarlos y pasarlos por un espiralizador para hacer espaguetis. Limpiar los champiñones y cortarlos en láminas de 5 mm. Calentar el resto del aceite en una cazuela, saltear los champiñones hasta que se doren y escurrirlos. En el mismo aceite sofreír los espaguetis de boniato con sal hasta que estén tiernos. Ponerlos en una fuente con el pesto preparado y los champiñones, esparcir el cilantro y repartir en los platos.

N.º 333 FIDEOS SOBA CON BOLOÑESA DE SOJA

ingredientes

• 200 g de fideos soba • 150 g de soja texturizada fina • 1 zanahoria • 1 cebolla • 2 ramas de apio • 2 c.s. de tomate concentrado • 1 c.s. de orégano seco • 400 ml de caldo de verduras • 2 c.s. salsa de soja • 4 c.s. de aceite de oliva • sal y pimienta.

elaboración

Pelar la zanahoria, la cebolla y el apio. Rehogar las verduras a fuego medio con el aceite 5 min. Añadir las sojas y sofreír 5 min, removiendo de vez en cuando. Agregar el tomate concentrado, el orégano, el caldo, una pizca de sal y de pimienta y cocinar 20 min más. Cocer los fideos soba en agua abundante, sin sal, siguiendo las instrucciones del fabricante. Escurrirlos y servirlos con la salsa boloñesa preparada.

N.º 334 TACO DE VERDURAS CON HUMMUS DE AVELLANAS *(N)*

ingredientes

• 8 tortillas de maíz • 1 zanahoria • 1 calabacín • 4 cebolletas • 1 pimiento verde • 1 ajo • 200 ml de garbanzos cocidos en conserva • 2 c.s. de tahini • 80 g de avellanas tostadas • 1 c.s. de semillas de sésamo negras • el zumo de ½ limón • 8 c.s. de aceite de oliva • sal y pimienta • unas hojas de cilantro para decorar.

elaboración

Pelar y trocear el ajo y ponerlo en el vaso de la batidora con los garbanzos escurridos, el tahini, el zumo de limón, las avellanas –reservar algunas para decorar–, 4 c.s. de aceite y una pizca de sal y de pimienta y triturar. Lavar la zanahoria y el calabacín y cortarlos en bastones. Retirar el tallo y las semillas al pimiento y cortarlo en tiras. Desechar las puntas y la primera capa de las cebolletas y cortarlas en tiras. Calentar el resto del aceite en una sartén y cocinar los bastones de verdura hasta que estos se doren. Calentar las tortillas por sus dos caras en una sartén antiadherente. Colocar las verduras sobre las tortillas y formar los envueltos. Después servirlos en los platos sobre el hummus espolvoreado con el sésamo negro y decorar con el resto de las avellanas y el cilantro.

POSTRES

N.º 335 APIONABO CON PERA CONFERENCIA Y 'REQUESÓN'

ingredientes

● 800 g de apionabo ● 2 peras conferencia ● 100 g de 'requesón' ● 2 c.s. de albahaca picada ● 2 c.s. de azúcar morena ● 6 c.s. de aceite de oliva virgen extra ● sal y pimienta.

elaboración

Precalentar el horno a 190º. Pelar el apionabo, lavarlo, cortarlo en dados de 3 cm de lado y cocerlos 10 min cubiertos de agua con el azúcar y sal. Escurrirlos, rociarlos con 3 c.s. de aceite y hornearlos 15 min a 190º. Pelar las peras y cortarlas en octavos. Mezclar el 'requesón' con la albahaca picada. Repartir en los platos los dados de apionabo asados con la pera troceada y el 'requesón' con la albahaca, espolvorear pimienta recién molida y rociar con el resto del aceite.

N.º 336 HELADO DE PLÁTANO Y MARACUYÁ

ingredientes

● 4 plátanos ● 2 maracuyás ● 50 ml de agua de coco ● 2 c.s. de sirope de agave ● coco rallado para decorar ● zumo de limón.

elaboración

Cortar los plátanos en rodajas, ponerlas en un túper y congelar, junto con los cuencos donde se vaya a servir, al menos 12 h. Cortar por la mitad los maracuyás y extraer la pulpa. Poner en el vaso de un robot de cocina los plátanos congelados con el agua de coco y triturar hasta conseguir un compuesto uniforme. Añadir el zumo de limón, la pulpa de maracuyá y el sirope de agave y triturar 15 s. Repartir el helado en los cuencos y decorar con coco rallado.

N.º 337 BIZCOCHO DE ZANAHORIA CON SUS MAZAPANES Y GLASEADO DE LIMÓN *(O)*

ingredientes

● 250 g de harina de trigo ● 10 g de levadura en polvo ● 100 g de zanahoria rallada fina ● 150 ml de bebida de almendras ● el zumo de 1 limón ● ½ c.c. de esencia de vainilla ● 1 c.c. de canela ● 80 g de azúcar morena ● 75 g de azúcar glas ● 10 g de margarina vegetal ● 4 c.s. de aceite de girasol ● mazapanes de zanahoria y pistachos verdes para acompañar.

elaboración

Precalentar el horno a 180º. Mezclar en un cuenco la bebida de almendras y el azúcar morena. Añadir la zanahoria rallada, la esencia de vainilla y el aceite y batir hasta tener una mezcla homogénea. Tamizar la harina con la levadura y la canela y agregar a la mezcla anterior batiendo. Engrasar con margarina un molde de cake, verter la mezcla y hornear entre 25 y 30 min a 180º. Retirar del horno y dejar

Bebidas y 'quesos'

N.º 338 'NATA' MONTADA

ingredientes

- 400 ml de leche de coco
- 4 c.c. de azúcar glas.

elaboración

Poner en el congelador durante 4 h la leche de coco, el cuenco donde se va a montar y las varillas. Verter la leche de coco en el cuenco y batir con varillas eléctricas hasta montar, añadiendo el azúcar al final.

N.º 339 'QUESO' CREMOSO

ingredientes

● 150 g de anacardos ● 250 g de tofu sedoso ● ½ ajo ● 1 c.s. de levadura nutricional ● ½ c.c. de azúcar ● 2 c.s. de zumo de limón ● sal y pimienta.

elaboración

Poner los anacardos en agua toda la noche. Desmenuzar el tofu. Pelar y trocear el ajo. Batir con la batidora los anacardos escurridos, la levadura, el zumo de limón, el azúcar y 4 c.s. de agua y triturar 3 min hasta obtener un compuesto homogéneo. Añadir el tofu y el ajo troceados y una pizca de sal y de pimienta y triturar hasta obtener una crema fina. Meter en el frigorífico al menos 2 h.

N.º 340 'QUESO' PARMESANO

ingredientes

- 400 g de anacardos crudos
- ½ c.c. de ajo en polvo
- 2 c.s. de levadura nutricional
- el zumo de ½ limón
- 1 c.c. de sal.

elaboración

Poner los anacardos en el vaso de la batidora y triturar hasta obtener una textura de grano grueso. Añadir el ajo, el zumo de limón, la levadura nutricional y la sal y triturar hasta obtener una masa homogénea. Darle forma de bola con las manos y luego aplastar con las palmas para darle forma de rueda. Meter en una bolsa de plástico reutilizable y reservar 48 h en lugar templado y protegido de la luz. Retirar el queso de la bolsa, colocarlo en un plato y meterlo al frigorífico 48 h antes de utilizarlo.

N.º 341 'YOGUR' DE SOJA

ingredientes

- 1 l de bebida de soja
- 150 g ml de 'yogur' de soja
- 3 g de agar-agar.

elaboración

Precalentar el horno a 50º. Poner la bebida de soja en una cazuela al fuego y calentar sin que llegue a hervir. Añadir el agar-agar mezclando con varillas y dejar enfriar. Incorporar el 'yogur' de soja, mezclar, dejar enfriar del todo y repartir en vasos de cristal. Apagar el horno, colocar los vasos rellenos en la bandeja, cerrar la puerta y esperar 6 h para meterlos en el frigorífico.

N.º 342 BEBIDA DE ALMENDRAS

ingredientes

- 200 g de almendras crudas
- 1 l de agua mineral
- azúcar (o edulcorante) al gusto.

elaboración

Poner las almendras en un cuenco con agua que las cubra y dejarlas 24 h en remojo cambiando el agua cada 8 h. Escurrirlas sobre un colador al chorro de agua fría, ponerlas en un robot de cocina con el agua mineral y triturarlas bien finas. Pasar por un colador de tela presionando bien y reservar la leche obtenida en el frigorífico en un frasco de cristal de cierre hermético.

N.º 343 BEBIDA DE ARROZ

ingredientes

- 100 g de arroz
- ½ c.c. de azúcar morena
- ½ c.c. de canela molida
- 1 l de agua mineral
- sal.

elaboración

Poner el arroz en remojo 1 h en agua fría. Colar, poner en un cazo y añadir el agua mineral, el azúcar, la canela y una pizca de sal. Llevar a ebullición y cocer 20 min a fuego medio. Dejar enfriar, triturar y colar.

P

Q

enfriar. Tamizar el azúcar glas, ponerla en un cuenco con la mitad del zumo de limón y mezclar. Echar el resto del zumo, mientras se sigue batiendo, hasta lograr una crema espesa. Reservar 30 min en la nevera. Desmoldar el bizcocho, ponerlo en una fuente y napar con el glaseado de limón. Servir con los mazapanes de zanahoria y los pistachos.

N.º 344 BOCADITOS DE CREMA DE NARANJA *(P)*

ingredientes

● 250 ml de bebida de almendras ● 200 ml de bebida de soja ● 240 g de harina ● 10 g de levadura en polvo ● 80 g de azúcar morena ● la piel rallada de ½ naranja ● 200 ml de zumo de naranja ● 1 c.s. de sirope de agave ● 1 c.s. de maicena ● 2 c.s. de margarina vegetal ● 100 ml de aceite de girasol ● sal ● unas tiras de piel de naranja para decorar.

elaboración

Mezclar la bebida de almendras con el aceite, la ralladura de naranja y el azúcar hasta disolver esta. Tamizar la harina y la levadura y mezclarlas en un cuenco con la sal. Precalentar el horno a 180º. Verter la mitad de la mezcla de líquidos en el cuenco de los secos. Mezclar y añadir la otra mitad batiendo con varillas. Engrasar con un poco de margarina las paredes de 12 aros de pastelería de 5 cm de diámetro y colocarlos en una bandeja de horno forrada con papel sulfurizado. Rellenarlos con la masa preparada hasta la mitad de su altura y hornearlos entre 15 y 18 min a 180º. Retirar del horno y dejar reposar. Mezclar la bebida de soja con la maicena, el zumo de naranja y el sirope de agave hasta obtener una crema ligera. Ponerlo en un cazo al fuego y llevar a ebullición removiendo durante 2 min hasta que comience a espesar. Dejar enfriar un poco y repartir sobre los bizcochitos en el interior del molde. Dejar enfriar del todo, desmoldar y decorar con unas tiras de piel de naranja.

N.º 345 MANZANAS VERDES RELLENAS DE NUECES Y PASAS

ingredientes

● 4 manzanas granny smith ● 100 g de nueces peladas ● 40 g de pasas de Málaga ● 1 c.s. de canela molida ● 300 ml de bebida de coco ● el zumo de ½ limón ● 200 g de azúcar ● 2 c.s. de azúcar glas.

elaboración

Calentar 1 l de agua con el zumo de limón y el azúcar hasta que esta se disuelva. Pelar las manzanas, descorazonarlas dejándolas enteras, echarlas en la cazuela y cocerlas 12 min a fuego bajo. Escurrir las manzanas y ponerlas en el interior de cuatro aros de pastelería para que no se deshagan mientras se enfrían. Picar las pasas y las nueces, mezclarlas y rellenar los huecos de las manzanas. Batir la bebida de coco en la batidora con la canela y el azúcar glas 1 min. Retirar los aros, disponer las manzanas rellenas en los platos y napar con el batido de coco y canela.

N.º 346 BIZCOCHO ESPONJOSO DE SOJA CON VAINILLA Y GELATINA DE FRESAS *(Q)*

ingredientes

● 2 'yogures' de soja ● 250 ml de bebida de soja ● 150 g de fresas ● 200 g de harina de trigo ● 10 g de levadura en polvo ● 25 g de maicena ● 150 g de azúcar morena ● la ralladura de 1 limón ● 1 c.s. de almendras fileteadas ● 2 sobres de rooibos ● 2 g de agar-agar en polvo ● 7 gotas de esencia de vainilla ● 10 g de margarina vegetal ● 50 ml de aceite de girasol ● sal.

elaboración

Precalentar el horno a 180º. Mezclar en una ensaladera la harina y la levadura tamizadas con la ralladura de limón. Echar en un cuenco grande los 'yogures' de soja, 60 g de azúcar y el aceite y batir con batidora hasta emulsionar. Añadir la mezcla de la ensaladera y trabajar con varillas hasta tener una crema densa. Engrasar con margarina un aro de pastelería de 22 cm, colocarlo en una bandeja de horno forrada con papel sulfurizado, verter la masa en el interior, alisar la superficie y hornear 25 min a 180º. Diluir la maicena en 50 ml de la bebida de soja. Calentar en un cazo el resto de bebida de soja con 50 g de azúcar y sal hasta disolver. Echar la mezcla de maicena y cocinar 5 min a fuego medio removiendo con varillas. Verter la esencia de vainilla, cocer 1 min más a fuego bajo, apartar y dejar enfriar un poco. Retirar del horno el bizcocho y dejar reposar 10 min sin quitar el aro. Repartir por encima la crema preparada y dejar enfriar del todo. Infusionar 2 sobres de rooibos en 500 ml de agua caliente 5 min. Colar, poner el líquido en un cazo al fuego con el agar-agar y mezclar 7 min con varillas. Echar el resto del azúcar y mezclar hasta disolver. Lavar las fresas, retirar los tallos, trocearlas y colocarlas sobre la crema de vainilla. Verter encima la gelatina y reservar en la nevera 2 h. Dejar reposar a temperatura ambiente 30 min antes de servir y decorar con almendras.

ÍNDICE DE RECETAS

¿qué hay de menú?

ARROCES
Arroz con langostinos, anacardos y albahaca tailandesa n.º 72
Arroz meloso de presa ibérica n.º 55
Arroz tahdig (socarrat persa) n.º 168
Paella n.º 25
Risotto de boletus n.º 126
Risotto de coliflor n.º 49
Risotto de limón con pulpo n.º217

CARNES
Aves
Perdiz guisada a la antigua n.º 347
Perdiz albardada con beicon sobre lecho de verduras n.º 186
Perdiz al modo de Alcántara n.º 7
Pintada guisada al estragón n.º 221
Terrina de pavo fresco y braseado con puerros y pistachos n.º 108
Caza
Caldereta de cabra verata n.º 024
Codornices marinadas asadas con puré de apionabo n.º 223
Confit de pato con ciruelas pasas n.º 95
Estofado de ciervo con cerveza n.º 172
Magret de pato con ciruelas a la miel n.º 127
Rollitos de crepes de hierbas rellenas de lomo de liebre n.º 237
Rollitos de pato, remolacha, mango y anacardos n.º 261
Cerdo
Albóndigas de cerdo ibérico con manzanas golden n.º 175
Bao de papada ibérica n.º 53
Bikini de costilla ibérica n.º 62
Butifarra al horno con patatas y ajo n.º 128
Castañuelas con verduras confitadas y setas n.º 057
Codillo de cerdo asado a las finas hierbas n.º 138
Gazpachuelo ibérico, presa semicurada y encurtidos n.º 2
Lomo de cerdo con puerros, cilantro y brotes de soja n.º 70
Manos de cerdo rellenas de rabo de toro guisado y foie n.º 81
Mariposa n.º 4
Olla podrida n.º 79
Migas manchegas n.º 15
Patatas a la riojana n.º 19
Porco tonnato n.º 1
Puerros confitados y rellenos de guiso de morro, rabito y oreja de cerdo n.º 60
Presa ibérica ahumada con pimientos asados y crujiente de patata n.º 58
Revuelto de morcilla de autor con habitas n.º 76
Salchichas con coles caramelizadas n.º 180
Steak tartar de pluma ibérica n.º 61
Ssam de panceta, chili garlic y manzana n.º 54
Tataki de solomillo ibérico n.º 59
Conejo
Condumio de conejo n.º 17
Conejo al horno en camisa de panceta con puré de guisantes n.º 274
Corona de conejo asado con flores de mostaza n.º 132
Cordero
Brochetas de cordero especiadas al estilo africano n.º 231
Carré de cabrito relleno asado con patatas y chalotas n.º 177
Carré de cordero asado a la miel con salsa de cilantro y chile verde n.º 220
Musaka tradicional n.º 269
Pierna de cordero asado con membrillo y cuscús n.º 173
Riñones de cordero salteados con manzana reineta n.º 130
Tartaletas de kofta de cordero con tandoori de verduras y raita n.º 236
Ternasco de Aragón n.º 22
Pollo
Canelones de pitu n.º 23
Pastela de pollo n.º 28
Pollo con alcachofas n.º 174
Pollo con habas, ajo y salsa de soja n.º 121
Pollo con gambones y setas n.º 278
Pollo con piña, tirabeques, anacardos y salsa agridulce n.º 63
Vacuno
Albóndigas a la catalana con setas n.º 134
Aguja de ternera guisada con garbanzos y frutas en almíbar n.º 131
Asado de pecho de ternera relleno de verduras y setas n.º 125
Buey con fideos soba y verduras salteadas n.º 64
Callos a la madrileña n.º 18
Carrilleras al vino tinto con ensalada de lentejas n.º 277
Chile con carne (sin alubias) y tortillas de trigo fritas n.º 187
Delicias de ternera rellenas de morcilla de piñones n.º 100
Envueltos de ternera con cilantro n.º 272
Filete de buey relleno de ricota n.º 281
Filetes rellenos con ensalada de patatas y pimientos amarillos n.º 136
Goulasch a la zíngara en hogaza n.º 178
Hígado de ternera con cebolla morada y vino tinto n.º 182
Hígado de ternera con tallarines, pak choi y setas shiitake n.º 71
Involtini a la palermitana n.º 188
Salteado de ternera con verduras n.º 283
Ternera con verduras al estilo de Sichuan n.º 73
Tacos de ternera con pico de gallo n.º 227

ENSALADAS
Ensalada de espelta con huevo mollet y queso a la parrilla n.º 257
Ensalada de fresas con pepino aromatizada con albahaca n.º 218
Ensalada de naranja, zanahoria, papaya y maíz n.º 264
Ensalada de tallarines de arroz con gambas y vinagreta de mango n.º 207

porco tonnato
(receta n.º 1)

bacalao con tubérculos, cebollitas y guisantes
(receta n.º 222)

Ensalada templada de kale con peras salteadas **n.º 219**

LEGUMBRES
Garbanzos estofados con carrilleras **n.º 56**
Garbanzos y coliflor al curry con cilantro y leche de coco **n.º 165**
Lentejas estofadas con rollitos de lomo de cerdo albardados **n.º 167**
Lentejas pardinas guisadas con butifarra extremeña y salvia **n.º 107**
Judías blancas guisadas con col, zanahoria y tomillo limonero **n.º 170**
Judiones de La Granja **n.º 21**

MARISCOS
Almejas con patatas guisadas **n.º 229**
Arbolitos de Navidad de cangrejo **n.º 82**
Bogavante con canónigos y limón **n.º 88**
Bogavante con vinagreta **n.º 282**
Bogavante en ensalada con pomelo y pan de gambas chino **n.º 273**
Brocheta de gambas al curry rojo **n.º 258**
Cachón en tinta con arroz meloso **n.º 26**
Calamares con hinojo y tomates **n.º 179**
Caracoles con alioli de sobrasada **n.º 271**
Centollo relleno al estilo veneciano **n.º 86**
Cigalas gratinadas con mantequilla picante de hierbas **n.º 85**
Cóctel de gambas con granada **n.º 83**
Crema de langosta con brocheta **n.º 84**
Ensalada de cangrejo y mejillones **n.º 215**
Ensalada de fruta con cigalas y achicoria roja **n.º 93**
Ensalada templada de cigalas con naranja y pomelo **n.º 103**
Langosta al gratén con especias **n.º 91**
Mejillones en salsa picante **n.º 215**
Pollo con cigalas **n.º 29**
Pulpo a feira **n.º 14**
Navajas con crema de guisantes y huevas de salmón **n.º 87**
Nems de langostinos con mango **n.º 90**

Ostras
Ostra en tempura con algas **n.º 13**
Ostra en vinagreta de sidra **n.º 11**
Ostras con guiso de verdinas **n.º 12**
Ostras con toffee de coliflor **n.º 9**
Ostras, mantequilla tostada y migas de centeno **n.º 10**
Perlas del Eo **n.º 8**
Pulpo a la plancha con patatas y hummus de remolacha **n.º 279**
Revuelto de navajas con ajo y perejil **n.º 275**
Saquitos con risotto de bivalvos **n.º 89**
Sartenada de mejillones de roca **n.º 228**
Tacos de guacamole con gambas y verduras crujientes **n.º 265**
Vieiras con mantequilla de naranja sanguina y sus corales **n.º 268**
Vieiras gratinadas con berenjena y salsa holandesa **n.º 97**

MASAS
Bocaditos de lechuga, beicon y queso con ensaladilla campera **n.º 208**
Cono de polenta relleno de torta del Casar y boletus salteados **n.º 119**
Falsa coca de coliflor con queso y jamón **n.º 114**
Frittata de brécol y champiñones **n.º 262**
Hogaza rellena de aguacate, queso de Cebreiro, tomate y albahaca **n.º 33**
Lasaña vegetal a los tres quesos **n.º 120**
Minihamburguesas dominicanas **n.º 233**
Pañuelos de jamón, huevo y espárragos trigueros al horno **n.º 113**
Pastel de carne y queso manchego **n.º 183**
Pastel de pollo con calabaza **n.º 270**
Pastel de queso con taramosalata **n.º 267**
Pastel de salmón con espinacas **n.º 209**
Pizza georgiana de calabacín, alubias de soja y feta **n.º 276**
Quiche de brevas con queso de Mahón y nueces de Lérida **n.º 253**
Quiche de guisantes con coliflor y brotes de lombarda **n.º 206**
Quiche de verduras de otoño **n.º 123**
Tortilla sarda **n.º 164**

PASTAS Y CEREALES
Espaguetis con almejas y botarga **n.º 211**
Fideos de arroz con huevos y verduras **n.º 67**
Frégola (pasta sarda) con tomatitos **n.º 214**
Orejitas con salsa siciliana **n.º 284**
Pasta al horno con calabaza, champiñones y hierbas **n.º 133**
Tartaletas de cuscús crujiente con mousse de garbanzos **n.º 163**

PESCADOS
Anguila
Anguila rebozada con patatas **n.º 235**
Atún
Atardecer en el mar de Castilla **n.º 76**
Bacalao
Bacalao asado con verduras **n.º 122**
Bacalao con guiso de morro y oreja **n.º 80**
Bacalao con tubérculos, cebollitas y guisantes **n.º 222**
Brandada de bacalao con cigalas **n.º 263**
Bullit de peix con arroz a banda **n.º 16**
Caballa
Caballas al horno con patatas y verduras **n.º 225**
Caballa ceutí en adobo **n.º 27**
Corvina
Ceviche de corvina **n.º 256**
Emperador
Emperador marinado con ensalada de lentejas **n.º 234**
Lenguado
Lenguado con espárragos, habas, salicornia y kumquats **n.º 189**
Lenguado con pasas y piñones **n.º 285**
Rollitos de lenguado rebozado **n.º 135**
Lubina
Lubina a la plancha **n.º 230**
Lubina a la plancha sobre salpicón de marisco con su crema **n.º 280**
Merluza
Merluza con judías verdes y salsa de hinojo **n.º 185**
Rodaballo
Rodaballo al horno con espinacas a la crema y picatostes **n.º 99**
Salmón
Barritas de salmón con salsa tártara **n.º 34**
Kulebiak de salmón y arroz largo **n.º 176**
Onigirazu de tartar de salmón **n.º 224**
Suprema de salmón al eneldo con costra de patatas **n.º 101**
Salmonete
Filetes de salmonete con tapenades de piñones y aceitunas **n.º 129**
Solla
Solla al vapor con salsa de naranja **n.º 104**
Trucha
Trucha salteada con verduras **n.º 69**

SETAS
Acelgas rellenas de setas **n.º 226**
Pavo con setas shiitake **n.º 117**
Setas de cardo empanadas con puré de patata **n.º 181**
Setas rellenas con queso y cebolla **n.º 35**
Setas shiitake rellenas de espaguetis con tomate y aceitunas negras **n.º 160**
Raviolis rellenos de gorgonzola con salsa de setas variadas **n.º 232**
Sopa con setas ostra rey **n.º 112**

arroz meloso de presa ibérica *(receta n.º 55)*

SOPAS Y CREMAS
Ajoblanco con vieiras y aceite verde de albahaca n.º 212
Crema de chirivía con jamón n.º 94
Crema de puerros y cidronela con brocheta de gambas n.º 216
Crema especiada de zanahoria n.º 162
Crema fría de verduras al eneldo con taquitos de trucha ahumada n.º 205
¡Jamón, jamón! n.º 3
Sopa de buey con panqueque n.º 171
Sopa de hélices con zanahorias y guisantes con un toque de pesto n.º 118
Sopa de calabaza ahumada con chorizo de León n.º 158
Sopa de cebolla con boletus n.º 166
Sopa de col morada con manzana y castañas n.º 106
Sopa fría de melón con jengibre n.º 260

VERDURAS Y HORTALIZAS
Crepes Suzette de apionabo n.º 45
Calamares de la huerta n.º 40
Castellanos por el mundo / taco castellano n.º 74
Ensalada de kale con nabo, alcaparras y croqueta de yogur n.º 157
Menestra de verduras de invierno n.º 30
Migas camperas con chorizos n.º 43
Migas con pimientos y huevos fritos n.º 47
Paté en croûte vegetal n.º 44
Perrito caliente con mayonesa n.º 42
Tallarines de zanahoria con tirabeques y aceite de oliva picante n.º 48
Tartar de verduras de temporada n.º 255
Verduras horneadas con gambas n.º 266
Zarangollo n.º 31

Aguacate
Hamburguesa de aguacate, beicon, huevo y lechuga n.º 254
Pastel verde con coulis de piquillos n.º 259

Berenjenas
Berenjenas rellenas de bulgur n.º 210

Boniato
Boniatos rellenos de baked beans con guacamole n.º 169
Churros de boniato con moringa y chocolate blanco n.º 52
Hamburguesas veganas de boniato n.º 161
Tallarines de boniato con guisantes en salsa verde n.º 50

Brécol
Panqueques rellenos de brécol n.º 109

Coles de Bruselas
Gratinado de coles de Bruselas con patatas y pollo campero n.º 115

Coliflor
Coliflor asada con ajos, almendras y granada n.º 158

Espinacas
Lasaña de espinacas con crema de pimientos del piquillo n.º 124

Hinojo
Tartaletas de hinojo con mostaza n.º 213

Lombarda
Lombarda con alubias blancas n.º 110

Maíz
Torreznos de maíz n.º 41
Tortillitas de maíz n.º 51

Pimientos
Pimientos rojos rellenos de frijoles negros y aguacate n.º 137

Puerros
Makis de puerro con vieiras n.º 111
Porrusalda al estilo inglés n.º 116

Remolacha
Ñoquis de remolacha con espinacas y queso de cabra n.º 184
Remolacha y cabra n.º 75

Tempeh
Tempeh salteado con brécol y salsa de cacahuetes

Tofu
Marmitako o tofu picante n.º 66
con eneldo y pimientos fritos n.º 46
Tofu con bastones de zanahorias y juliana de puerros n.º 68

Tomates
Salteado de tomatitos cherry con cebollitas, ajo y perejil n.º 65

PLATOS VEGANOS
Ensalada de alcachofas con vinagreta de limón n.º 319
Ensalada de puerros n.º 316
Ensalada de setas shiitake n.º 317
Ensalada de trigo sarraceno a las finas hierbas n.º 318
Tomates con lombarda, judías verdes y avellanas n.º 315

Guisos y estofados
'Chorizo' n.º 322
Estofado de soja texturizada n.º 315
Guiso de garbanzos con calabaza y harissa n.º321
'Hamburguesa' n.º 323
Judías blancas con 'morcilla' n.º 320
Lentejas con chorizo n.º 316
'Morcilla' de arroz n.º 324
Potaje de alubias rojas con acelgas n.º 319
Potaje de lentejas con espinacas n.º 317
Sobrasada n.º 325
Tofu guisado con setas y cuscús de coliflor n.º 318

Pastas
Espaguetis de boniato n.º 321
Fideos soba con boloñesa de soja n.º 322
Lasaña de remolacha y kale con albahaca morada n.º 320
Taco de verduras con avellanas n.º 323

Postres
Apionabo con pera y 'requesón' n.º 335
Bebida de almendras n.º 342
Bebida de arroz n.º 343
Bizcocho de zanahoria con sus mazapanes y glaseado de limón n.º 337
Bizcocho esponjoso de soja con vainilla y gelatina de fresas n.º 346
Bocaditos de crema de naranja n.º 344
Helado de plátano y maracuyá n.º 336
Manzanas verdes rellenas de nueces y pasas n.º 345
'Nata' montada n.º 338
'Queso' cremoso n.º 339
'Queso' parmesano n.º 340
'Yogur' de soja n.º 341

Snacks y aperitivos
Brocheta de seitán con salsa de cidronela n.º 302
Quiche de zanahorias de colores n.º 301
Nems con noodles y fingers de tofu n.º 304
Rollitos de col verde rellenos de soja y verduras n.º 303

Sopas y cremas
Crema de brécol n.º 306
Crema de castañas n.º 308
Crema de champiñones n.º 309
Sopa de ajo con tomillo n.º 314
Sopa de apio con cacahuetes n.º 312
Sopa de cebolla con tomillo n.º 311
Sopa de guisante con almendras n.º 305
Sopa de miso con cañihua, tofu y alga wakame n.º 313
Sopa de piña con tirabeques y copos de arroz n.º 310
Sopa de tomate con okras n.º 307

¿y de postre?

tarta helada de tres chocolates con frutos rojos
(receta n.º 297)

BEBIDAS
Café bretón con pommeau **n.º 140**
Móctel de lima limón y coco **n.º 38**

CHOCOLATE
Brazo de gitano de chocolate con cobertura de fruta crujiente **n.º 240**
Choco jamón (chocolate ibérico, café y jamón rancio) **n.º 6**
Coulant de chocolate con corazón tibio de caramelo salado **n.º 151**
Huevos de chocolate, caramelo y cacahuete **n.º 36**
Mousse de queso con mango **n.º 37**
Natillas de chocolate blanco con granada y pistachos **n.º 142**
Tarta de chocolate blanco y vino dulce con pasas y piñones **n.º 96**
Tarta de chocolate con merengues-seta y 'musgo' **n.º 156**
Tarta de chocolate con tortas de Inés Rosales **n.º 32**
Trifle Selva Negra **n.º 102**

DULCES
Árbol navideño de galletas de jengibre **n.º 190**
Bollos de canela con compota de ciruelas y arándanos **n.º 294**
Buñuelos rellenos de crema de almendra y miel **n.º 244**
Camembert asado con peras y cerezas en almíbar **n.º 146**
Cookies XXL con helado de vainilla **n.º 149**
Cuernos de gacela marroquíes **n.º 241**
Flan de coco con pistachos **n.º 248**
Flan de papaya verde **n.º 299**
Flor de mascarpone y frambuesa **n.º 239**
Galletas de té matcha con chocolate blanco **n.º 197**
Galletas dulces de queso de cabra **n.º 246**
Intxaursalsa **n.º 202**
Macarons rellenos de mirabeles **n.º 290**
Mosaikó griego **n.º 141**
Pavlova con arándanos, granada y pétalos de lila
Panna cotta con licor de plátano **n.º 192**
Pudin de naranja **n.º 247**
Pudin de plátano y sandía **n.º 289**
Pudin de tapioca con kiwi **n.º 194**
Pudin de Sussex con crema inglesa **n.º 196**
Piruletas de dos chocolates con aroma cítrico y confeti dorado **n.º 154**
Rosas orientales con miel **n.º 153**
Saquitos de membrillo con queso **n.º 203**
Serradura portuguesa **n.º 245**
Tartaletas de crema tostada al ron con melocotones de Calanda **n.º 145**
Tiramisú de té matcha **n.º 252**
Trifle de melocotón con merengues **n.º 288**

FRUTAS Y FRUTOS SECOS
Albaricoques fritos con crema de vainilla y salvia **n.º 298**
Crumble de fresas **n.º 286**
Espiral de crema y cerezas **n.º 287**
Fresas en almíbar con galleta de mantequilla y frutos rojos **n.º 242**
Sopa de melón con piña a la brasa **n.º 293**
Tartaletas de manzana con frutos secos y miel de brezo **n.º 201**

HELADOS
Cóctel de frutas con helado y palitos de merengue almendrado **n.º 295**
Frutos rojos psicodélicos **n.º 77**
Helado de café persa con pistacho **n.º 296**
Minipolos de melocotón y chocolate con avellanas **n.º 292**
Tarta helada de tres chocolates con frutos rojos **n.º 297**
Tarta de helado de jazmín con fruta fresca **n.º 300**

MASAS PASTELERAS
Bundt cake al estilo napolitano **n.º 243**
Focaccia con pepitas de chocolate **n.º 250**
Minicassata **n.º 198**
Minitarta de turrón al brandy **n.º 98**
Pantxineta **n.º 20**
Pastel bretón **n.º 193**
Pastel de manzana y avena **n.º 155**
Pastel de plátano y dulce de leche **n.º 200**
Pithivier de almendra y manzana **n.º 148**
Rollo suizo de pistacho **n.º 251**
Strudel de semillas de amapola **n.º 105**
Tarta de almendra y albaricoques **n.º 291**
Tarta de calabaza con galletas de jengibre **n.º 150**
Tarta de canela con queso, miel y frutas de otoño **n.º 139**
Tarta de cereza, helado de coco y salsa de frutos rojos **n.º 5**
Tarta de fresa con pensamientos **n.º 238**
Tarta de limón y semillas de amapola **n.º 191**
Tarta de mascarpone con mango **n.º 249**
Tarta de naranja y chocolate blanco **n.º 204**
Tarta de queso gouda con pera **n.º 199**
Tarta gofre con helado de turrón, caramelo y cítricos **n.º 195**
Tarta hojaldrada de natillas **n.º 39**
Tartaletas con confitura de grosella verde y merengue **n.º 144**
Tartaleta de praliné de avellanas **n.º 152**
Volcán con espuma de coco **n.º 143**

Noticias frescas

Última hora sobre el delicioso mundo de la gastronomía y la alta cocina. Nuevas tendencias, sugerencias prácticas, estrenos, premios, inauguraciones...

EL MEJOR REGALO PARA COMER MÁS SANO SI NO TIENES TIEMPO

Un nuevo estilo de vida

Menos tiempo de preparación, menos gasto energético, más sabor. Este es el mantra del sistema de cocción *premium* AMC. Cualquiera de sus ollas de alta gama AMC se convierte en una olla de cocción rápida con la tapa adaptable Secuquick Softline, de manera que ahorrarás hasta el 80% de tiempo para dedicarle a tu familia. Y puedes controlar la cocción sin tener que vigilarla con el sistema Audiotherm, que te permite gastar un 50% menos de energía y optimizar el gasto energético. Un estilo de vida más saludable que comienza apuntándote a una clase de cocina personalizada en *amc.info/es*.

100% IBÉRICO

El único campus del jamón

MONTE NEVADO

Todo un referente en el desarrollo del sector del jamón, Monte Nevado celebró la reciente apertura del Campus del Jamón (foto de la derecha) con unas impresionantes instalaciones. Es el único centro en el mundo dedicado íntegramente a la investigación, formación y cultura del jamón curado en Carbonero el Mayor (Segovia). Y presenta su Edición Limitada Añada 2018, una selección artesanal de su mejor bellota 100% ibérico. Las excelentes condiciones climatológicas de la montanera han dado como resultado un jamón con notas de avellana, madera mojada y flores silvestres de una calidad incomparable (*montenevado.com* y *campusdeljamon.com*).

CHOCOLATE

Más cacao, más ternura...

... y más cremosidad. Esta es la nueva receta del chocolate Milka, que no solo ha potenciado su sabor a chocolate refinándolo, sino que, además, ha dado una nueva forma a sus tabletas y otra identidad visual, tal y como explicó Víctor Kuppers en la cata-presentación liderada por el maestro chocolatero Nacho González (*milka.es*).

PISTACHOS DE 'LUXE'

¿Al limón o al azafrán?

El fruto seco más apreciado se viste de gala para convertirse en un regalo de lujo estas fiestas. Disponible en tres variedades, hay pistachos iraníes Mavis *gourmet* tostados al azafrán, al limón y a la sal marina. Se trata de un producto *gourmet* 100% natural que combina artesanía, sabor, tradición y sofisticación. Rico en antioxidantes, fibra y minerales. También hay cócteles en los que se mezclan sabores dulces y salados. Ideales para sorprender a los amigos para tomar de aperitivo (*mavisgourmet.com*).

Andrés Velencoso ha rodado una película para The Macallan.

'WHISKY' DE EDICIÓN LIMITADA

Hora del café con Velencoso

En su viaje al mundo de la sostenibilidad y como parte de la celebración del universo The Macallan desde hace casi 200 años, llega The Macallan Harmony Collection Inspire by Intense Arábica, el segundo *whisky* edición limitada de esta serie. Una bebida que rinde tributo al café. De hecho, The Macallan ha creado una película que presenta el mundo del café a The Macallan Distillery. El protagonista es el reconocido modelo y actor español Andrés Velencoso, quien interpreta el papel de sí mismo visitando la destilería. Las sinergias entre los mundos del *whisky* y el café se presentan en un estilo lúdico para descubrir los *whiskies* de malta (*themacallan.com*).

QUESO ARTESANAL

Versátil y con alto valor nutricional

En noviembre se celebra, por cuarto año, la Grana Padano Week tanto en Madrid como en Barcelona, una ocasión para degustar y homenajear la que parece ser la Denominación de Origen Protegida de quesos italianos más consumida del mundo. Hablamos de un queso artesanal, sin lactosa, con una historia de mil años, una gran versatilidad para su uso en la cocina y un alto valor nutricional. Para este evento se escogió el Grana Padano Riserva especial 20 meses, con presencia de pasta granulada, un color amarillo pajizo y homogéneo y un sabor completo e intenso. El verdadero Grana Padano se reconoce por los pequeños rombos de su corteza. Mejor comprobar antes de comprar (*granapadano.it*).

GRANA PADANO

Cocina más saludable

Freidora sin aceite 2 en 1

Patatas fritas, sí, pero también puedes cocinar *nuggets*, pollo asado, *pizza*, carnes a la parrilla, pescado, verduras, postres... Es la nueva freidora de Moulinex 2 en 1, Easy Fry & Grill, que cuenta con freidora, *grill*, parrilla y cocción rápida. ¿Cómo? Pues porque combina la tecnología de aire caliente para freír sin nada o con muy poco aceite y su exclusivo sistema de *grill*, con resultados de cocción tiernos, jugosos, perfectos. Las freidoras de aire están a la última porque ofrecen una manera de cocinar saludable, rápida y con resultados muy sabrosos. Un pequeño electrodoméstico ideal para regalar estas Navidades, que se utiliza de manera intuitiva, cuenta con ocho programas automáticos para preparar los alimentos, panel de control táctil, alarma y capacidad para seis personas. Tienes una colección de 30 recetas de chef para preparar con Moulinex Easy Fry & Grill (*moulinex.es*).

MEJILLÓN GALLEGO

El rey de las rías

La empresa gallega n.º 1 en el sector del mejillón, Linamar, fundada en 1998, ha logrado la excelencia en el sabor, aroma y calidad del mejillón de las rías. Apuestan por este molusco listo para comer sin necesidad de cocinar o descongelar. La mar de fácil, la mar de bueno (*aguinamar.es*).

ENLACE AL CANAL
rebrand.ly/byneon
O escanea el código QR:

Refugio 'foodie' de cocina fusión y platos de caza

Álvaro Rodríguez-Cano y su hija Laura en Beker6, su restaurante.

Se define como un simple aficionado a la cocina, pero en realidad Álvaro Rodríguez-Cano es un auténtico *gourmet* y gran parrillero que ha recorrido el mundo probando los platos más exquisitos, sobre todo de caza.

Por sus venas corre sangre armenia y emprendedora, aspecto que le llevó a abandonar su trabajo en el mundo financiero para montar el restaurante Tristana, que se mantuvo abierto en Madrid de 1986 hasta 1999. Luego, gracias al empeño de su amigo y socio Álvaro Sainz de Vicuña, pusieron en funcionamiento hace ya casi una década el restaurante Beker6 (Hermanos Bécquer, 6. Madrid), en el que los miembros de la familia Rodríguez-Cano reciben a sus clientes/amigos. Laura y Aída, las hijas, llevan la sala, pero es su mujer, Isabel González Tornos, quien está a los fogones creando maravillas con los sabores del mundo que aprendió a base de empeño, ahínco y trabajo. El chef Mohammed Eailouchi, formado en la cocina francesa, también le acompaña.

Beker6 acaba de ser reconocido como Restaurante del Año por la Cofradía de la Buena Mesa, galardón que distingue la calidad, la apuesta por la caza, el producto de temporada y la cuidada atención al cliente. Precisamente este año coincide con el cincuenta aniversario de la Cofradía.

Hablamos con Álvaro Rodríguez-Cano, un maestro de la parrilla, a la que se aficionó a los 15 años asando chuletones con su hermano.

¿Cómo definiría la cocina que se sirve en Beker6?

Ecléctica –responde Álvaro entre risas–. Cocina de Oriente Medio, caza a la antigua usanza, caza a la nueva usanza, mucho plato francés... Es la cocina de la memoria –interviene Laura Rodríguez-Cano–, nos divierte volver atrás con cosas muy simples como un huevo encapotado o un guiso francés antiguo, una caldereta o unos chipironcitos en su tinta, ancas de rana, caracoles...

Bisabuela armenia, infancia en París, de ahí viene su cultura gastronómica...

Sí, en la cocina de mi abuela había cocinero francés y cocinera armenia... Mi mujer dice que está en la cocina por amor, no especifica si por su marido o por la cocina (risas).

¿Quién diseña la carta?

Ella. Bueno, la pensamos entre todos. Cuando diseñamos una carta, se la enseñamos a Álvaro (Sainz de Vicuña), él aporta sus preferencias y, entre todos, sale. Lo que sí hacemos es cualquier cosa que quieran los clientes. Si piden un *jaruf mahchi* (plato sirio de cordero relleno de arroz), pues se lo cocinamos.

¿Cuál es el plato estrella?

Los riñoncitos a la parrilla –asegura Laura–. También hacemos mucha legumbre viuda, y luego le añadimos almejas, mero o rape en el último momento, y a la gente le vuelve del revés. La cocina armenia es muy vegetariana –sigue la hija de Álvaro– y a nosotros nos encantan las verduras y tener los guisantitos, las borrajas y las verduritas de temporada. También tenemos mucha carne y mucha caza.

Y para Navidad qué les gusta preparar...

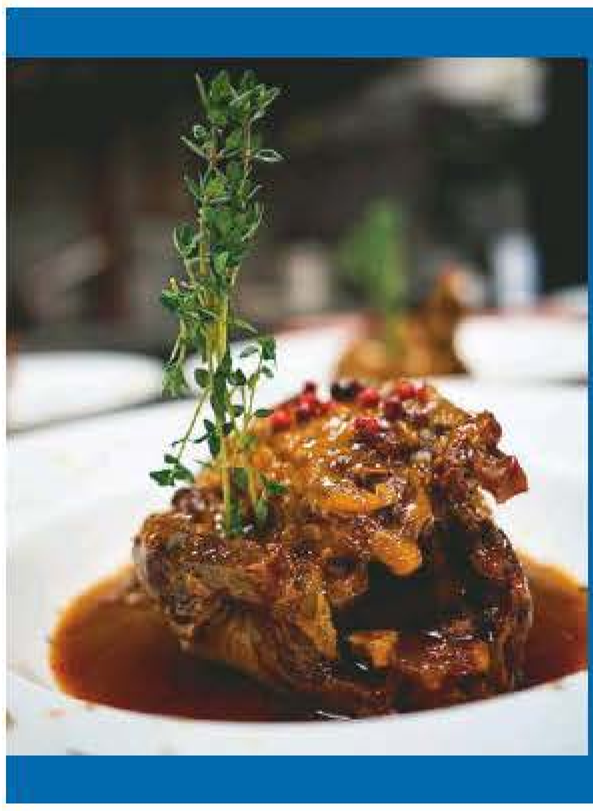
El 50% de las mesas son de encargo. Lo que piden es muy tradicional: el pavo, la pularda... Asamos pavos de 14 kilos. En Acción de Gracias podemos asar 30 o 40 kilos de pavo en una noche –explica Laura–. Es divertidísimo, es una noche mágica para nosotros.

He visto en la carta que hay platos de día y platos de noche...

Sí, se le ocurrió a mi mujer. Pero los clientes nos piden todo cambiado: el plato del lunes, el jueves; el de la cena del martes, el viernes... Nosotros se lo servimos.

Texto: Victoria Gómez Díaz

rebrand.ly/byneon



N.º 347 perdiz guisada a la antigua

ingredientes

- 4 perdices
- 1 cebolla dulce
- 50 g de mantequilla
- 50 g de harina
- 25 g de aceite de oliva virgen extra
- 300 ml de caldo, a ser posible de caza
- 2 c.s. de vinagre de jerez
- 2 c.s. de miel
- 100 g de pasas sultanas
- 1 vaso de oloroso dulce
- sal y pimienta.

elaboración

Salpimentar las perdices para dorarlas en una sartén con un poco de aceite de oliva. Sacarlas y reservarlas. En la misma sartén fundir la mantequilla y dorar la cebolla finamente picada. Añadir la harina, poco a poco, hasta que se dore y agregar entonces el caldo de caza (o, en su defecto, de carne) sin dejar de remover. Colocar las perdices en una cazuela y cubrirlas con la mezcla preparada y el resto de los ingredientes. Cocer durante al menos 1 h siempre con la cazuela tapada hasta que estén tiernas las perdices, añadiendo agua o caldo si fuera necesario. Dejar reposar un día como mínimo antes de servirlas con su salsita y una ramita de tomillo.

RETRATO: JAVIER ALONSO / RESTAURANTE BEKER6. HERMANOS BÉCQUER, 6. MADRID

LAS GASTRO RUTAS

RUTA DE LAS BRAVAS Y LA CERVEZA

RUTA DE LA MORCILLA

RUTA DE VINOS RIBERA DEL DUERO

RUTA DEL CHACOLÍ BURGALÉS

RUTA DEL EBRO Y LA TRUCHA

RUTA DE LAS SETAS

RUTA DE LA OLLA PODRIDA

RUTA DEL JAMÓN SERRANO

RUTA DEL QUESO DE BURGOS

RUTA DE VINOS ARLANZA

RUTA DE LA OLLA FERROVIARIA

RUTA DE LA HUERTA

RUTA DEL LECHAZO

DESCÚBRELAS EN:

www.burgos.es/rutas-gastronomicas

Diputación
de Burgos

Burgos
alimenta

GAMADECOR
emotions®

Cocina: Emotions® E9.30 Xtone Liem Grey Nature / E7.70 Roble Polvo
Pavimento: Bottega Grey 120 cm x 120 cm
Grifería: Bridge

BY APPOINTMENT TO
H.R.H. THE PRINCE OF WALES
MANUFACTURER AND DISTRIBUTOR
OF CERAMIC TILES AND BUILDING PRODUCTS
PORCELANOSA GROUP LIMITED

PORCELANOSA Grupo

PORCELANOSA COCINAS